БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

# ЗДОРОВЬЯ! ДОБРОГО

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№11 2010 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796



## В НОМЕРЕ

Люцерна — целительное растение

Вода — тоже еда

Защити кожу от моллюска

Клумба здоровья

Капризы погоды

## АХ, КАК КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Напоминаем Вам, что уже с сентября месяца начинается подписка на 2011 год. Цены у нас на подписку остались прежними. В рознице не всегда можно купить наши издания, а ПОДПИСАВШИСЬ, Вы экономите и время и деньги, а мы со своей стороны будем стараться, Вас не подвести.**
**Если кто-то из вас не получит издания, звоните по тел. 0522 24-49-22, 36-14-48.**

**С уважением редакция.**







## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**С этого номера библиотечка «Бабушкины травки» с рубрикой «Будьте здоровы» будет выходить с другой рубрикой «Доброго здоровья!», так что не пугайтесь это одно и тоже издание.**
**Доброго вам здоровья!**
**С уважением редакция.**



# ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

**Тошнота, горечь. Боль в правом подреберье, что это?**
**Это — первые признаки воспаления желчного пузыря. Целительная сила можжевельника, чечевицы, артишока, черной редьки, помогут улучшить ситуацию в этом недуге.**

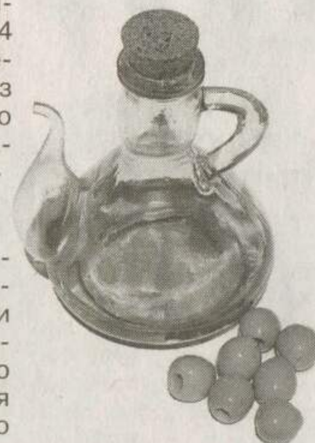


## МОЖЖЕВЕЛЬНИК УСТРАНЯЕТ ВЗДУТИЕ ЖИВОТА

Для лечения заболеваний желчного пузыря можно использовать ягоды растения, которые нужно тщательно разжевывать за 20-30 мин. до еды два раза в день. Начинайте лечение с 4 ягод добавляя каждый день по ягоде, пока их количество не достигнет 15. Затем постепенно уменьшайте количество по одной за прием и на количестве 4 штуки сделайте в лечении перерыв. Через 1,5-2 недели терапию можно повторить. Настой плодов можжевельника можно использовать в качестве желчегонного средства при холецистите и дискинезии желчевыводящих путей. 1,5 ст. л. сухого измельченного сырья залейте 1 ст. крутого кипятка и настаивайте до охлаждения, затем процедите. Принимайте по 1/2 ст. три раза в день до еды.

## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ОБНОВЛЯЕТ ЖЕЛЧЬ

Эта целебная ароматная субстанция



обладает способностью снижать кислотность желудка и защищать этот орган от гастритов и язв, а также нормализует работу желчевыводящих путей. Для оздоровления внутренних органов полезно каждое утро принимать натощак 1 ст. л. оливкового масла. Прием этого лечебного продукта особенно рекомендуется при склонности к образованию камней в желчном пузыре. Заправляйте оливковым маслом каши и супы, Делайте салаты из капусты, помидоров, огурцов и добавляйте в них зелень, оказывающую желчегонный эффект (кинзу, укроп, базилик). Заправляйте овощные миксы оливковым маслом первого холодного отжима.

## ЧЕЧЕВИЦА УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

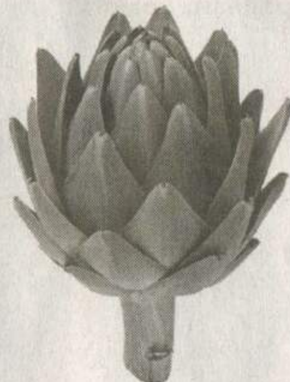
Эта бобовая культура — кладезь полезных веществ. В ней содержится много железа, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В. Кроме того, чечевица — источник



легко усваиваемого белка. Бобовая культура используется в диетическом питании при патологиях пищеварительного тракта и желчевыделительной системы. Из нее можно готовить диетические супы, салаты и гарниры. Важное замечание: блюда из чечевицы нельзя есть при остром холецистите.

## АРТИШОК СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ

Препараты из этого растения оказывают антигепатотоксическое, желчегонное, мочегонное и детоксикационное действие. Артишок активизирует процессы пищеварения, снимает воспаления, избавляет от диспепсии и метеоризма. Экстракты артишока улучшают состояние при гепатохолецистите, дискинезии желчных протоков, токсических поражениях печени. Они входят в состав аптечных фитосборов и препаратов.



## ГРЕЙПФРУТ СТИМУЛИРУЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ ЖЕЛЧИ

Замечено, что кислые фрукты способствуют образованию желчи и переработке ею пищи. Непревзойденными свойствами в этом отношении обладает грейпфрут. Специфический горь-



**СОВЕТ НАШЕГО ЧИТАТЕЛЯ**

**При болезнях желчного пузыря полезно раз в неделю проводить разгрузочный день. Пейте чистую воду с добавлением лимонного сока и меда (по 1 ч.л. на 1 стакан воды)**

**Валерия Антоновна, г. Черкассы.**

кий вкус цитрусового плода стимулирует пищеварение. Известно также, что желчегонный эффект оказывает сок грейпфрута, разведенный на одну треть водой. Особенно полезен фрукт людям с избыточной массой тела. Грейпфрутовый сок выводит шлаки и избыток жидкости из организма, улучшая при этом работу желудка и печени. Кроме того, он обладает легким мочегонным эффектом.



Так что любителям грейпфрутового сока лишние килограммы не грозят. Особенно полезен красный грейпфрут — источник антиоксидантов, которые противостоят опасным болезням и защищают организм от преждевременного старения.

## ЧЕРНАЯ РЕДЬКА ОЧИЩАЕТ ПРОТОКИ

Для приготовления лечебного средства несколько корнеплодов натрите на мелкую терку, отожмите сок и смешайте с медом в равных пропорциях. Пейте от 1/3 ст. в день, постепенно увеличивая дозу до полного стакана, в течение месяца. Этот сок полезен при наличии камней в желчных протоках, препятствует их образованию в желчном пузыре, печени и почках. Сок черной редьки также прекрасно лечит кашель, даже запущенный. Во время лечения следует исключить из рациона мясо, а также избегать кислых и острых продуктов. Полезно есть салаты из черной редьки. Она прекрасно сочетается с капустой, морковью, яблоками, свеклой. Для пущей пользы заправляйте салаты нерафинированным оливковым маслом.



# ЛЮЦЕРНА

## ПРОСТОЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ РАСТЕНИЕ

**Это не приметное растение из семейства бобовых, являющееся кладовой витаминов, минералов и природных активных веществ, способно подарить Вам здоровье, силу и жизненную энергию.**

Люцерна посевная содержит значительное количество растительных ферментов, противовоспалительных веществ, бетакаротина, витаминов C, K, D, E, B12 и необходимых организму макро- и микро-элементов, среди которых кальций, фосфор, железо, калий, магний, марганец, натрий. Средства, которые можно приготовить из наземной части люцерны, оказывают мочегонное, противодиабетическое и диуретическое, ранозаживляющее, бактерицидное, противовоспалительное и общеукрепляющее действие.



### 1. ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ

Благодаря высокому содержанию нерастворимой клетчатки и хлорофилла люцерна является эффективным кровоочистительным средством Для приготовления лечебном настоя 1 ст. л. измельченной травы залейте 1 ст. кипятка и настаивайте 4 ч, затем процедите. Принимайте три раза в день по 1/3 ст.л. за 15-20 мин. до еды.

### 2. СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Сапонины, которые содержатся в растении, обладают способностью выводить



холестерин. Снижение уровня этого вредного вещества, являющегося «строительным материалом» для атеросклеротических бляшек, способствует профилактике атеросклероза сосудов и таких сердечно-сосудистых заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда, гипертония, нарушения мозгового кровообращения. С этой целью лучше принимать настойку люцерны. 1 ст. л. сухой травы залейте 100 г спирта и настаивайте две недели. Принимайте настойку три раза в день по 10 капель перед едой.

### 3. УКРЕПЛЯЕТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ

Уникальность люцерны посевной состоит еще и в том, что она имеет в своем составе органический фтор. Этот ценный химический элемент способствует формированию зубной, эмали и предохраняет зубы от развития кариеса, подавляет размножение патогенных микроорганизмов, активизирующихся в ротовой полости при кариесе и пародонтозе.

### 4. УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Народная медицина издревле использует растение при заболевании желудочно-кишечного трактах. При гастритах, пептических язвах, спазмах органов пищеварительного тракта полезно пить чай из люцерны посевной и мяты перечной в равных количествах. 2 ч.л. сырья залейте 1 ст. кипятка и настаивайте 15-20 мин, затем процедите. Пейте по 1 ст. чая два раза в день перед едой.

### 5. НЕЙТРАЛИЗУЕТ ИНФЕКЦИЮ

Так как препараты люцерны оказывают выраженный мочегонный и противовоспалительный эффект, их употребление показано при заболеваниях мочевыделительной системы — нефрите, цистите, простатите. Отвар и настой люцерны выводят избыток солей из организма, поэтому их применяют при подагре, артрите, остеохондрозе.

### ВНИМАНИЕ! ПРОТИВОКАЗАНИЯ

**В обычных дозах люцерна посевная не представляет собой угрозы для здоровья. Однако избыточное употребление препаратов из нее может стимулировать развитие системной красной волчанки — заболевания, напоминающего артрит и сопровождающегося сильными болями. Употреблять люцерну при этом заболевании не рекомендуется. Противопоказано лечение растением во время беременности, а также детям до 12 лет, при фенилкетонурии и индивидуальной непереносимости.**

# ТЫКВА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

**Ученые недавно обнаружили, что самые первые овощи, выращиваемые людьми были тыквы! Впервые их вырастили 10000 лет назад в Мексике.**

**Тыквы бывают разных размеров, от 500 граммовых, до 500 килограммов. Вывели белые, голубые тыквы и даже красной окраски. Когда-то считалось, что мякоть тыквы помогает избавиться от веснушек, а американцы варили из нее пиво.**



## ИКРА ИЗ ТЫКВЫ

**1 тыква, порезанная на кусочки, 2 луковицы, мелко порезанные, помидоры по вкусу, мелко порезанные.**

Потушить кусочки тыквы с луком и помидорами. Можно добавить любые другие овощи. Заправить солью, перцем и, по желанию, рубленной зеленью.

## ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

**Тыква — 1 кг, панировочные сухари — 4 ст. л., растительное масло — 1/2 стакана, сметана — 400 г, соль.**

Взять тыкву и очистить от кожицы и семян. Затем нарезать тонкими в 3 мм ломтиками. Ломтики немного подсолить, обвалять в сухарях и поджарить с двух сторон на растительном масле. Перед подачей на стол обжаренные кусочки тыквы можно полить сметаной.

## ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

**Тыква — 600-700 г, яйцо — 4 шт., масло сливочное — 50 г, соль — по вкусу.**

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и поджарить, посыпав солью. Залить яйцами и запечь в духовке.





## ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БРЫНЗОЙ

**Тыква — 500 г, брынза — 300 г, сливочное масло — 50 г, соль — по вкусу.**

Удалить семена из тыквы, отварить в подсоленной воде. Очистить от кожуры и нарезать ломтиками, которые выкладываем на противень, смазанный маслом, посыпаем их измельчённой брынзой, поливаем растопленным маслом и запекаем в духовке.

## ТЫКВА С ФАСОЛЬЮ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

**Тыква — 150 г, фасоль — 40 г, маргарин сливочный — 10 г, соус — 50 г, мука — 5 г, корица — по вкусу.**

Обработанную тыкву нарезать по 2-3 куска на порцию, запанировать в муке, жарить на масле. Готовую тыкву залить сметанным соусом, добавить толченую корицу. Отдельно сварить фасоль, смешать ее с тыквой и припускать все вместе 3-5 минут.

## КАРТОФЕЛЬ С ТЫКВОЙ

**Тыква — 500 г, картофель — 500 г, сыр — 200-250 г, сметана — 1,5-2 стакана, зелень, приправы — по вкусу.**

Тыкву очистить, нарезать кубиками и поставить вариться в небольшом количестве воды. Поставить на огонь также картофель в скороварке. Варить до готовности. За это время включить духовку, натереть на терке сыр, промыть и мелко нашинковать зелень, приготовить специи. Вареную тыкву переложить в просторную кастрюлю или миску. Туда же складывать очищенный картофель.

Добавить сметану и растолочь картофель с тыквой. Всыпать зелень, специи и хорошо перемешать. На нагретую сковороду положить чайную ложку топленого масла и смазать дно и стенки. Переложить в сковороду пюре, разровнять ложкой и посыпать сверху сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

## РАГУ ИЗ ТЫКВЫ

**Тыква (мякоть) — 750 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, помидоры — 500 г, сладкий перец — 1 шт. растительное масло — 4 ст.л., соль, перец — по вкусу.**

Очистить лук и чеснок. Луковицу разрезать на 8 частей, чеснок порубить, помидоры очистить от кожицы, разрезать на 4 части, вынуть семечки. Перец очистить и нарезать полосками. Тыкву нарезать кубиками по 3 см, разогреть масло в кастрюле с крышкой, обжарить в ней лук до прозрачности, добавить измельченные овощи, помешивая, потушить 3 мин.

Рагу слегка посолить, поперчить и поставить в предварительно разогретую духовку. Запекать при 180оС в течение 1 часа.

## СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ, ТУШЕННЫЕ С ТЫКВОЙ

**Тыква — 300 г, свиные ребрышки — 500 г. морковь — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., сметана, майонез — по вкусу, соль, специи — по вкусу.**

Берем полкило ребрышек, обжариваем на сковороде со специями, кладем обжаренные ребрышки в жаровню. Затем нарезаем мелко лук, трем морковь на терке и обжариваем все это на масле.

Режем кубиками тыкву, также обжариваем и добавляем к мясу. В жаровню кладем, пару ложек сметаны, столько же майонеза, немного воды. Тушим на медленном огне до готовности.

## ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С КРУПОЙ

**Тыква — 800 г, крупа (рис, пшено, манная) — 4 ст.л., сливочное масло — 2 ст.л., молоко — 2 стакана, вода — 1 стакан, сахар — 2 ст.л.. соль — по вкусу.**

Тыкву помыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахар и тушить в закрытой посуде 30 минут. После этого всыпать крупу, налить горячее молоко и тушить еще в течение 30-40 минут. В готовую массу добавить соль, сливочное масло и довести до кипения. При подаче можно полить сметаной.

## ТЫКВЕННЫЙ СУП С САЛОМ

**Тыква (мякоть) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., растительное масло — 2 ст.л.. овощной бульон — 500 мл, сало — 40 г, сливки — 100 мл, соль, перец, мускатный орех — по вкусу, белое вино — капелька, тыквенные семечки — 1 ст.л.**

Нарезать мякоть тыквы крупными кубиками. Нарубить лук. Разогреть в высокой кастрюле растительное масло, потушить в нем лук и добавить тыкву. Влить бульон и вскипятить. Накрыть и варить 25-30 минут.

Нарезать сало мелкими кубиками и поджарить на сковороде до хрустящей корочки. Сделать в бульоне пюре из тыквы. Влить сливки и вскипятить. Приправить солью, перцем, мускатным орехом и вином. Поджарить семена тыквы без добавления жира. Разлить суп по чашкам. Посыпать кубиками сала и семенами тыквы и подавать на стол.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ!

**Тыква придает готовым котлетам приятный сладковатый вкус. Их можно рекомендовать детям и страдающим заболеваниями желудка и кишечника, так как их запекают без жира. К этому блюду можно подать как гарнир слегка припущенную тыкву, оставшуюся от приготовления котлет.**



## ТЫКВЕННЫЙ САЛАТ С ЛУКОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

**Тыква, репчатый лук, соевый соус, перец, чеснок.**

Мякоть тыквы шинкуется мелко соломкой, солится. Растительное масло накаляется на сковороде, шинкуется полукольцами репчатый лук, закладывается в масло, и секунд через 30-50 все выливается прямо в нашинкованную тыкву. Кроме этого, соевый соус, перец, чеснок по вкусу. Запах — что-то напоминало огурец, цвет красивый — точно солнечная тыква!

## ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ С КОЛБАСОЙ

**Тыква — 120 г, вареная колбаса — 50 г, яйцо — 1 шт., мука — 20 г, сливочное масло — 15 г, соль, перец — по вкусу.**

Тыкву очистить от кожицы и семян, и измельчить на крупной терке. Колбасу, сняв оболочку, мелко нарезать или перекрутить на мясорубке и перемешать с тыквой. Яйцо растереть с маслом сливочным, соединить с тыквой и колбасой, ввести муку, соль, перец и перемешать.

Столовой ложкой выкладывать оладьи на разогретую сковородку.

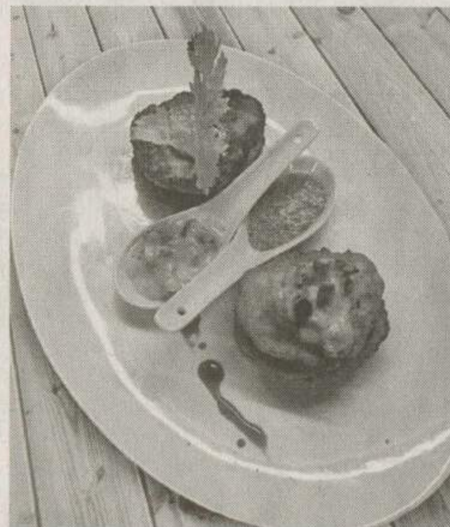
Подают горячими.

## КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ТЫКВОЙ

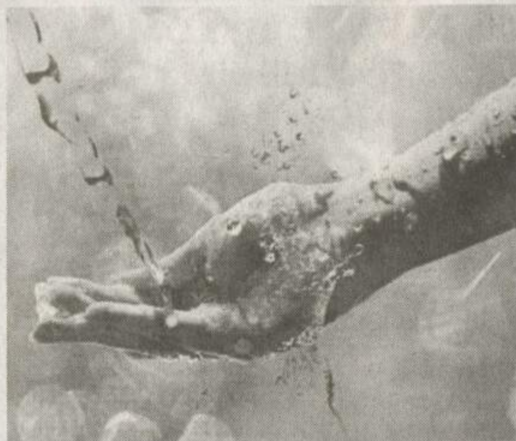
**Мясной фарш — 1 стакан, тыква пюре — 1 стакан, манная крупа — 2 ст. л., лук репчатый — 1 шт., яйцо — 2 шт., молоко — 1/2 стакана, соль — по вкусу.**

Мясо пропускают вместе с тыквой и луковицей через мясорубку. В массу добавляют яйца, сырую манную крупу, молоко и соль. Фарш тщательно вымешивают, чтобы масса стала однородной и эластичной, затем его ставят в холодильник на 1-2 часа, чтобы он загустел и не растрескивался при запекании.

В форму или сковородку укладывают фарш без панировки в виде небольших котлет и запекают в горячей духовке 18-20 минут. Сразу же подают к столу, приправляя майонезом или сметаной.



# ВОДА - ТОЖЕ ЕДА



**Водная диета очень эффективная и дешевая. Причем обратить на нее внимание, как говорится, сам бог велел! Ведь благодаря простому режиму питания вы сможете укрепить здоровье, а значит, станете моложе и красивее, да и лишний вес тоже уйдет.**

В человеческом организме 90 процентов воды, как, наверное, в Паганини 90 процентов любви», — написал в свое время Андрей Вознесенский. Так и есть, это химическое соединение по значимости для человека стоит на втором месте после воздуха.

## ЧТО ДЛЯ НАС ВОДА

Вода регулирует работу всего организма, поэтому, если человек теряет всего 10% этой волшебной жидкости, он впадает в кому, а при потере 12% — умирает. А все потому, что в костях содержится около 20% воды, в мышцах — до 75, в мозге — 85, а в крови и вовсе — 94%. Ну а если воды не хватает, кровь становится вязкой, питание клеток и органов затрудняется. При этом хроническая внутренняя жажда может иметь разные проявления: тошноту, мигрень, боль в суставах, запоры, лишний вес (ведь в наших жировых складках хранятся стратегические запасы воды, примерно как в горбах на спине у верблюда). Кроме того, дефицит воды старит кожу, приводит к появлению морщин, дряблости, прыщей, а также ненавистного целлюлита.

## «СЕСТЬ» НА ВОДУ

Мы уже упомянули, что «садиться» на воду лучше летом, когда часть жидкости уходит вместе с потом, поэтому почки и мочевой пузырь испытывают меньшую нагрузку. А вот зимой избыток жидкости в организме заставит вас померзнуть.

**ВНИМАНИЕ!**
**Гипертоникам употреблять много жидкости опасно.**

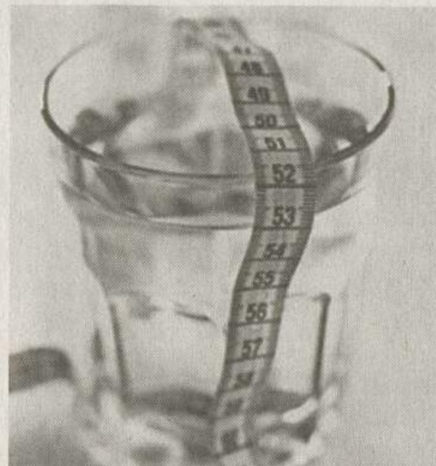
В день обычно рекомендуют пить не менее 1,5-2 л. Но если хотите похудеть, эту цифру нужно увеличить. Считается, что на каждый килограмм массы тела должно приходиться 30-40 мл воды. Соответственно, при весе в 80 кг получается около 4 л в день. Цифра внушительная, поэтому обязательно посоветуйтесь с врачом, выдержат ли такую нагрузку почки и желудочно-кишечный тракт. Решив испробовать водную диету, увеличивайте количество жидкости в рационе постепенно, начиная с 1,5 л в день. Пейте небольшими порциями, иначе вода может сильно растянуть желудок.

Да и вообще, переедать не стоит, во время водной диеты лучше придерживаться низкокалорийного режима питания.

И хотя диета помогает освободиться от шлаков, одновременно с этим организм теряет большое количество полезных веществ. Поэтому еще один совет:

обязательно принимайте витаминно-минеральные комплексы! Диета, как и все в основном рационы питания, рассчитана на 2-недельный курс, а потом нужно сделать перерыв на месяц.



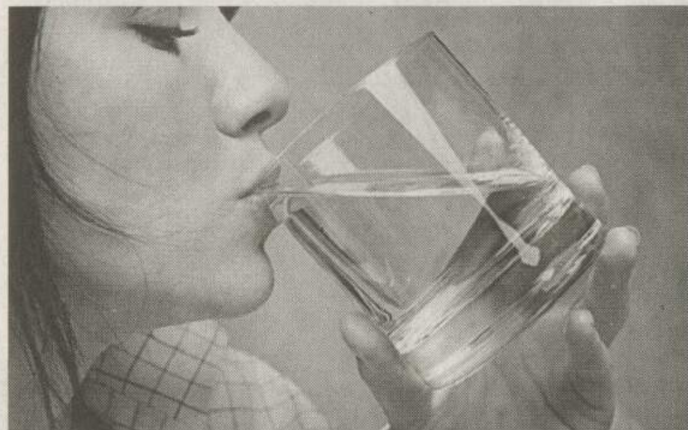


## ПЕЙТЕ И ХУДЕЙТЕ

Так как же вода помогает худеть? Ну, **во-первых,** в отличие от всех прочих продуктов, в ней 0 калорий. При этом, как показали исследования, употребление 2 л воды в день не требует боль-

## ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА...

- **Лечебные минеральные воды** — не напиток, а лекарство, поэтому их применяют только по назначению врача. К этой категории относятся воды с минерализацией от 8 до 12 г/л.
- **Лечебно-столовые воды** применяют также, как лечебные, по назначению врача и в качестве обычного напитка, но не систематически. К ним относят воды с минерализацией от 2 до 8 г/л (исключение — вода ессентуки №4 с минерализацией до 10 г/л).
- **Столовые воды** можно пить постоянно. Их подразделяют на природные минеральные (минерализация 1-2 г/л или меньшая при наличии биологически активных веществ) и природные (минерализация меньше 1 г/л).



ших затрат энергии на ее переваривание.

**Во-вторых,** вода улучшает пищеварение и очищает организм от шлаков, которых в желудочно-кишечном тракте может скапливаться аж до 4 кг.

**Третье:** вода помогает перерабатываться жирам и нормализует весь обменный процесс.

**И наконец,** вода помогает отличить чувство голода от жажды, которые мы часто путаем. Проверьте себя! Когда вам захочется есть, просто выпейте стакан воды. Обычно минут через 10 после этого

## ГЛАВНОЕ— РЕЖИМ

### УТРО

Натощак, сразу после пробуждения, выпейте стакан чистой воды комнатной температуры. Холодную воду пить не стоит — она ведет к резкому замедлению обмена веществ, а значит, и к прибавке веса. Самый лучший вариант— вода комнатной температуры. Этот нехитрый ритуал поможет запустить все процессы в организме. Завтракайте не раньше чем через 20 минут после приема воды. Если вы жить не можете без чашечки кофе по утрам, запейте ее стаканом чистой воды.

### ДЕНЬ

До обеда при возникновении чувства голода просто выпейте стакан воды. Очень полезно сделать это еще и непосредственно перед обедом. А вот во время трапезы жидкость не употребляйте. Вода снижает концентрацию желудочного сока, и пища переваривается дольше, а значит, большая ее часть откладывается в виде жира. Особенно вредно запивать водой блюда из овощей и все мучное.

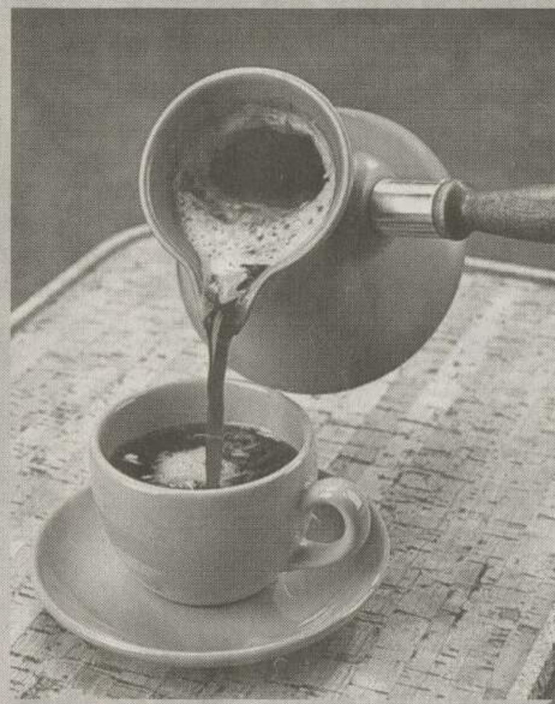
### ВЕЧЕР

За полчаса до ужина снова выпейте стакан чистой воды. А подкрепившись, но не раньше чем через час, выпейте еще стаканчик.



## ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ

**В диету по группам крови можно верить или нет, но ничто не мешает нам прислушаться к рекомендациям разработчиков такой диеты.**



**Итак, согласно их мнению, универсальным напитком для обладателей всех групп крови является только чистая вода.**

**Вино действительно полезно лишь людям со II группой крови (а вот пиво им только во вред).**

**Кофе рекомендуется всем, у кого II и IV группы, но ни в коем случае не I.**

**Черный чай создатели этой диеты не советуют пить никому, кроме обладателей III группы крови.**

**А вот зеленый чай будет полезен лишь для обладателей групп II и IV.**

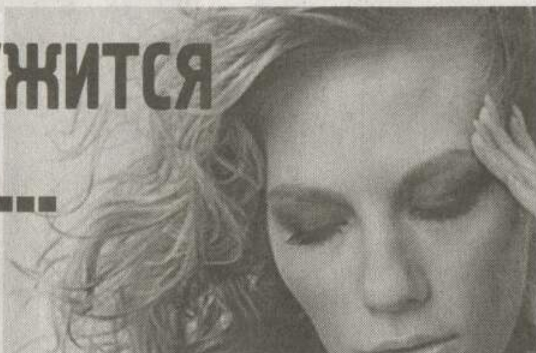
волчий аппетит пропадает, ведь организм всего-навсего просил его напоить.

Но, как и во всем, тут хороша мера — избыток воды ничуть не лучше ее нехватки. Слишком большое количество жидкости приводит к вымыванию из организма минеральных веществ, увеличению внутричерепного давления, судорогам и даже сердечным приступам.

И еще одну подсказку может дать ваш собственный организм: обращайте внимание на цвет мочи. Если она темная, значит, воды в организме недостаточно.

**Лучше пить чистую негазированную воду. Можно талую, которую готовят дома, предварительно заморозив в холодильнике, или питьевую слабоминерализованную. А вот чай, кофе, газированные и алкогольные напитки не могут заменить нам воду.**

# АХ, КАК КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...



**У каждого из нас хоть раз в жизни кружилась голова: от успеха, от любви, от сильного нервного потрясения и т. д. Но иногда это совершенно безобидное состояние связано не с переживаемыми эмоциями, а с довольно серьезными неполадками в организме.**

Врачи самых разных специальностей могут подтвердить: в рейтинге наиболее распространенных жалоб пациентов головокружение давно и уверенно занимает одну из верхних строчек. Они же наверняка проявят удивительное единодушие, выразив свое к нему не самое теплое, мягко говоря, отношение.

А все дело в том, что головокружение может быть одним из признаков различных неврологических и психических заболеваний, болезней сердечно-сосудистой системы, глаз и ушей. К тому же многие зачастую понимают под головокружением совершенно разные, но, в общем-то, похожие на него ощущения. Это, как вы понимаете, дополнительно усложняет диагностику, вынуждая специалиста задавать массу уточняющих вопросов.

## ЭТО ВАМ ТОЛЬКО КАЖЕТСЯ!

Что же именно человек может ошибочно счесть за головокружение?

• Обморок и предобморочное состояние. При потере сознания (или непосредственно перед этим) обычно темнеет в глазах, прошибает пот, заметно бледнеет кожа лица, сердце колотится как сумасшедшее, начинает тошнить и возникает чувство страха. Сопутствующее всему перечисленному ощущение пустоты и какой-то слабо поддающейся точному описанию легкости в голове больной ошибочно принимает за головокружение. Но причины подобного состояния совсем иные: аритмия, гипотония, сужение аорты, вегетососудистая дистония, анемия, увеличение вязкости крови, снижение уровня глюкозы в крови или даже сильная близорукость.

• Нарушение равновесия. Неуверенная, неустойчивая, шаткая походка также не связана с головокружением. Причины следует искать в нарушениях работы мозжечка, болезни Паркинсона, миелопатии (общее название некоторых поражений спинного мозга, как правило, вызванных его длительным сдавливанием), полинейропатии (совокупность заболеваний, при которых страдают конечные отделы нервов рук и ног) и т. п.

• Некоторые неопределенные ощущения. Вот их краткий перечень: затуманенность, тяжесть в голове, дурнота, чувство легкого опьянения. Тут подозрение падает на невроз, депрессию, ипохондрию или истерию.

## А КАК НА САМОМ ДЕЛЕ?

Другое дело — так называемое истинное головокружение, о котором сегодня и пой-



## НЕМНОГО НАУКИ

За правильную ориентацию в пространстве отвечают так называемые сенсорные (чувствительные) системы. Всего их три: зрительная, соматосенсорная и вестибулярная. С первой все и так более или менее понятно из названия, объяснять принцип действия второй — долго, да и надобности в этом нет: нас сейчас в большей степени интересует третья. Потому что истинное головокружение, которое мы сегодня и обсуждаем, связано с неполадками именно в ее работе. А состоит вестибулярная система из центральной (определенные структуры головного мозга) и периферической (вестибулярный аппарат, расположенный во внутреннем ухе) частей. Более подробно углубляться не будем. В норме дело обстоит так: нервные импульсы от всех трех сенсорных систем поступают в мозг, там формируются ответные импульсы, управляющие мышцами человека, согласованные сокращения (и расслабления) которых и обеспечивают ему устойчивую позу и адекватное положение глаз. Но когда на каком-то из этапов передачи нервных импульсов от периферической части вестибулярной системы в центральную возникают проблемы, начинает кружиться голова. Чаще всего врачам приходится иметь дело с поражением самого вестибулярного аппарата.



дет речь. По научному оно называется вертиго (от латинского слова vertigo — «вращение») и характеризуется ощущением вращения, падения, наклона или раскачивания тела человека или окружающих его предметов. Ему часто

**СОПУТСТВУЮТ:**

- тошнота (до рвоты);
- бледность;
- чрезмерная потливость;
- тревога, чувство страха;
- непроизвольные движения глаз (нистагм) и нечеткость зрения.

Само по себе головокружение никакой угрозы для жизни не представляет. Но очень важно своевременно и правильно выявить заболевание, которое стало его причиной.

## 100 И 1 ПРИЧИНА

Болезней, способных вызвать истинное головокружение, немало. Но, так или иначе, почти все они связаны с поражением вестибулярной системы (поэтому такое головокружение иногда еще называют вестибулярным).

Чтобы установить истинную причину головокружения, необходимо внимательно изучить его характер, определить длительность и частоту его приступов, а также выявить все симптомы, которые ему сопутствуют. По ним обычно и удается выяснить, с каким заболеванием придется иметь дело.

**Болезнь Меньера.**

Головокружение сопровождается шумом или звоном в ушах (или в одном ухе), тошнотой, рвотой, ухудшением слуха.

**Воспаление внутреннего уха (лабиринтит).**

Обычно головокружению сопутствуют различные выделения из уха и ухудшение слуха.

**Воспаление вестибулярного нерва (вестибулярный неврит).**

Внезапное сильное головокружение, сильная рвота, чувство вращения усиливаются при попытке встать, при движениях головы, слух остается в норме. В большинстве случаев эти симптомы постепенно исчезают через 2-3 дня.

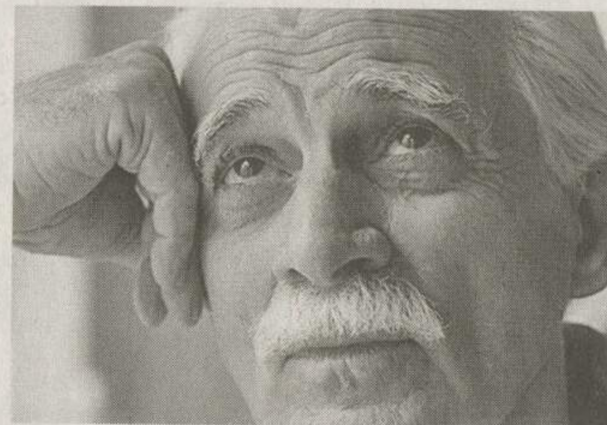
**Заболевания шейного отдела позвоночника.**

Основные признаки — боль и ограничение подвижности шеи. Головокружение сопровождается неустойчивостью, ощущением дезориентации в пространстве, усиливается при движениях (особенно резких, внезапных) в шейном отделе позвоночника: сгибание, разгибание, повороты головы в сторону.

**Травмы головы или позвоночника.**

Обычно в такой ситуации установить причинно-следственную цепочку особого труда не составляет, и чем обширнее повреждения — тем сильнее может кружиться голова.





**Опухоли головного мозга.**

Периодические головокружения, усиливающиеся в определенных положениях тела, в сочетании с односторонним расстройством слуха и постепенно нарастающей головной болью.

**Нарушения мозгового кровообращения, инсульт.**

Стойкое головокружение, начинается внезапно, длится иногда несколько суток В глазах двоится, нарушена чувствительность и координация движений, в руках и ногах — выраженная слабость.

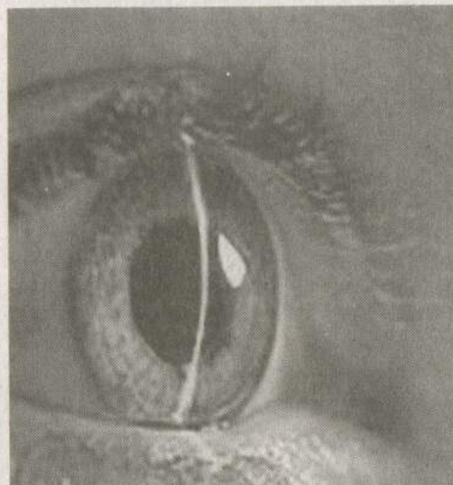
Кроме перечисленных есть и ряд других состояний и болезней, сопровождающихся истинным головокружением. Но сегодня мы поговорим о двух наиболее распространенных его разновидностях, связанных с поражением вестибулярного аппарата. Тонкие нюансы и мелкие детали оставим за рамками повествования, чтобы его не усложнять.

**Доброкачественное позиционное головокружение.**

Оно возникает при изменении (чаще — быстром, стремительном) положения головы или тела в пространстве. Стоит резко наклониться вперед, запрокинуть голову назад или подняться на ноги с кровати — приступ тут как тут. Он может сопровождаться тошнотой, заканчивается также внезапно, как и начинается, чаще всего — без применения каких-либо средств. Его длительность обычно колеблется от нескольких секунд до 1-2 минут, но потом еще несколько часов может сохраняться ощущение неустойчивости. Такие приступы могут повторяться время от времени в течение нескольких месяцев. За это время человек в большинстве случаев успевает заметить, при каких положениях и движениях головы и туловища у него возникает головокружение, и отчасти приспосабливается к появившимся особенностям.

## ДИАГНОСТИКА

Процедуры, с помощью которых подтверждаются предположения о доброкачественном позиционном головокружении, направлены на провоцирование приступа и выявление сопровождающего его непроизвольного движения глаз (нистагм). Для этого обследуемого просят повернуть



голову вправо-влево, несколько раз изменить положение тела. Врач может провести этот тест «на глазок» или с помощью специального оборудования.

Второй вариант, несомненно, предпочтительнее, хотя тут многое зависит и от квалификации специалиста.

**ВНИМАНИЕ!**

**Дорогие читатели Тему номера «Ах. Как кружится голова...». Об устранениях причин головокружения мы расскажем в следующем номере.**

## ФИТОТЕРАПИЯ

Снизить вероятность возникновения приступов головокружения, сократить их длительность помогут такие настои.

• Залейте стаканом кипятка 1 ч. ложку листьев омелы белой, варите на слабом огне 5 минут, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте настой по 2 ст. ложки за 30 минут до еды два-три раза вдень.



• Смешайте по 1 ст. ложке травы пустырника, корней валерианы, плодов тмина и фенхеля. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку сухого измельченного сырья, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте в течение 1-2 часов, процедите. Пейте настой по 1/2 стакана независимо от приема пищи три раза вдень.

Пользуйтесь любым из рецептов две недели, через 10 дней лечение можно повторить. Если приступы участились, увеличьте общий курс до 2-3 месяцев.





# ПОДГОТОВКА К АНАЛИЗАМ КРОВИ



**Редакция «Бабушкины травки» здравствуйте! Хочу попросить Вас рассказать о разных анализах, а именно об анализах крови. Как нужно правильно к ним готовиться , что означают те или иные цифры в бланке. Доктора редко когда объясняют, надо и самому знать для себя.**

**Валентина Костенко, г. Кировоград**

Тема, безусловно, интересная и важная. И нам нередко приходят письма с просьбой ее раскрыть. Начнем с подготовки к исследованиям, потому что от нее почти всегда зависит достоверность полученных результатов. Самый распространенный анализ — так называемый общий (клинический) анализ крови, с него и начнем. Тем более что это одно из важнейших диагностических исследований быстро позволяющих оценить состояние здоровья человека. Вот общие правила, которые следует соблюдать, чтобы анализ крови, действительно, отражал истинное состояние здоровья.

• Кровь из пальца берут утром, после ночного голодания, то есть не ранее чем через 8-12 часов после приема пищи (исключение — подозрение на острый аппендицит, панкреатит или инфаркт миокарда, некоторые другие заболевания, угрожающие жизни; в этом случае кровь берут в независимости от времени суток и приема пищи), однако, проснувшись, можно выпить стакан кипяченой воды.

• Минимум за 2-3 дня до анализа необходимо отказаться от спиртных напитков (включая пиво, в том числе — безалкогольное, в нем тоже есть, пусть и небольшая, доля спирта).

• В течение 3-4 дней перед исследованием избегайте чрезмерных, интенсивных нагрузок на организм — как физических, так и эмоциональных.

• Не разминайте и не растирайте пальцы непосредственно перед забором крови, иначе может значительно измениться соотношение жидкой и плотной частей крови, а также повыситься уровень лейкоцитов (все эти параметры имеют большое значение при уточнении диагноза).



# ЖЕЛТУХА У САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

**Врач говорит, что у нашего сыночка (ему уже около месяца) никак не проходит физиологическая желтуха. Расскажите, что это за заболевание? Насколько оно опасно? Какие меры можно принять, чтобы с ним поскорее справиться?**

**Наталья, г. Винница**

Уже из самого названия — физиологическая желтуха — следует вывод, что это не болезнь, а вполне естественный процесс. В крови новорожденного ребенка содержится огромное количество эритроцитов — красных кровяных клеток, которые переносят кислород. Их гораздо больше, чем в организме взрослого человека. А все потому, что это совершенно необходимо для нормальной жизнедеятельности плода в чреве матери. Сразу после рождения ситуация меняется, и тогда избыток эритроцитов становится абсолютно бесполезным. И лишние эритроциты ребенка начинают разрушаться, выделяя в кровь содержащийся в них гемоглобин. Он перерабатывается, и в конечном итоге образуется красно-желтый пигмент билирубин, который свободно «плавает» в крови малыша. По идее его должна «обезвреживать» печень, но у новорожденных она еще не способна работать в полную силу, и всех ее возможностей хватает лишь на малую часть образовавшегося билирубина. А его львиная доля продолжает циркулировать по кровяному руслу, постепенно откладываясь в жировой клетчатке и окрашивая кожу ребенка в желтый цвет. В норме через несколько дней, когда печень грудничка начнет функционировать нормально, весь билирубин полностью выведется из организма. Только после этого кожа малыша обретет нормальный розовый цвет.



Важно понимать, что желтуха, вызванная перечисленными выше обстоятельствами, не сказывается на общем состоянии ребенка, его аппетите и уж тем более не представляет опасности для жизни новорожденного. Обычно она бесследно исчезает через 7-10 суток, но иногда (как, например, в вашем случае) может длиться до 3-4 недель. Как правило, при таком состоянии назначают курс фотолечения: малыша помещают под специальные лампы, и под действием света билирубин видоизменяется, а затем выводится из организма вместе с мочой. Хорошие результаты дает и применение энтеросорбентов (энтеросгелъ, смекта, полифепан и т. п.). Энтеросгелъ интересен тем, что его можно применять начиная с первых дней жизни малыша. Суточная доза для ребенка в возрасте до года — 1 ст. ложка, причем ее лучше разделить на 2-3 приема. Удобнее всего применять это средство в виде пасты (продается в тубах). Если есть возможность, дозу, конечно, все-таки желательно согласовать с доктором. Строго говоря, она будет зависеть от степени выраженности желтухи и лабораторных показателей крови.

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Мамы и папы, на всякий случай имейте в виду, что желтуха у новорожденных бывает не только физиологическая, но и патологическая. То есть это уже опасное состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Ее еще называют гемолитической желтухой, причина которой — резус-конфликт. Обычно такое происходит, когда мать имеет отрицательный резус-фактор крови, а плод — положительный. Женский организм воспринимает своего ребенка как чужеродный объект и начинает вырабатывать антитела, разрушающие почти все его эритроциты. В результате ребенок становится вялым и пассивным, почти ничего не ест и стремительно худеет.





# БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ ВЕНАМ

**Посоветуйте, пожалуйста, эффективный крем от сосудистых звездочек на ногах. Знаю, что лучше, наверное, какие-нибудь травки попить, но сейчас совершенно нет времени на подобные мероприятия. Вы же не только о народных средствах пишете, иногда рассказываете и о лекарственных препаратах, вот и прошу вашего совета.**

**Лариса, г. Запорожье**



Мазей, кремов и гелей, помогающих при варикозной болезни (а сосудистые звездочки — один из первых заметных ее симптомов) и способствующих ее профилактике, немало. Общие рекомендации дать можно. Прежде чем вы примете решение приобрести то или иное средство от варикозной болезни, попросите показать вам аннотацию. Обратите внимание на следующие разделы: состав и противопоказания. В первом случае вас должны интересовать прежде всего такие компоненты, как экстракт конского каштана и гепарин. Что дают эти вещества? Одно оказывает тонизирующее

и противовоспалительное воздействие на вены, укрепляет их стенки, увеличивая их прочность и эластичность, уменьшает отек и улучшает микроциркуляцию крови, ускоряет восстановительные процессы в коже. Другое благотворно влияет на кровоток внутри сосудов, снижая вязкость крови и препятствуя образованию тромбов. Дополнительные добавки (витамины, эфирные масла и пр.) только приветствуются. Во втором случае в списке противопоказаний не должно быть ни одного из имеющихся у вас хронических заболеваний. Ну а если вы абсолютно здоровы, загляните на всякий случай в раздел, содержащий информацию о возможных побочных эффектах.

Теперь о самих препаратах. Вот лишь некоторые из тех, что вы легко найдете на витрине практически любой аптеки: нормавен, гепатромбин, лио-тон, гепароид, троксевазин, венитан форте и т. д. Одно чисто практическое соображение: при прочих равных имеет смысл купить не мазь или крем, а гель. Гели впитываются быстрее и, соответственно, скорее начинают оказывать лечебное воздействие.

Да, и еще несколько советов. Не ограничивайтесь одним только применением специальной мази. Позаботьтесь об удобной обуви, используйте каждую свободную минутку, чтобы дать ногам отдых, массируйте их плавными движениями снизу вверх, нежно надавливая на кожу подушечками пальцев.



# БОРЬБА С ГРИБКОМ

**Обратил внимание, что между пальцами ног и на пятках появились небольшие трещинки, а потом ступни стали зудеть и чесаться. Врач сказал, что это микоз. Я знаю, что сейчас много разных средств от этой болячки есть, но, судя по отзывам некоторых моих знакомых, далеко не все (и не всегда) помогают. Может, есть какие-то другие эффективные средства?**

**Олег, г. Донецк**

Вообще, лечение микоза лучше доверить специалисту. Так что вы очень правильно сделали, что отправились к врачу. К сожалению, вы не уточнили, сделал ли он какие-то назначения. Я бы на вашем месте прислушался к ним.

## Фитотерапия

А параллельно вы можете воспользоваться народными средствами, применять которые нужно до полного исчезновения признаков болезни.

• Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки цветков красного клевера, настаивайте час, процедите. Принимайте настой по 1/4 стакана четыре раза в день независимо от приема пищи. Этим же настоем несколько раз в день ополаскивайте ступни.

• Наносите на пораженные участки кожи эфирное масло чайного дерева или герани.

• Извести грибок можно березовым или сосновым дегтем. Его используют как в чистом виде, так и смешав поровну с серой и салициловой кислотой. Смазывайте снадобьем больные места, через полчаса смывайте его теплой водой с дегтярным мылом и насухо вытирайте чистым полотенцем.





• Смешайте свежеотжатый сок молочая с растительным маслом в пропорции 1:1 и смазывайте смесью пораженные участки кожи два раза в день.

• Возьмите по 1 ст. ложке хвои пихты, листьев эвкалипта, черемухи, тополя черного, плодов софоры, почек березы, цветков пижмы, корней кровохлебки, травы василистника, вероники, чистотела и золототысячника. Залейте стаканом кипятка 4 ст. ложки сухого измельченного сырья, настаивайте ночь, процедите. Промывайте настоем воспаленную кожу утром и вечером.

На ночь делайте ножные ванночки:

• Залейте 3 л кипятка стакан травы душицы, настаивайте 30 минут, процедите, остудите до 38-39°С, вылейте в тазик и опустите в него ноги. Длительность процедуры — 15-20 минут.



# ПОДСКАЗКА ЖЕНЩИНАМ

По себе знаю, как иногда туго приходится в период климакса. Врачи в таких случаях советуют набраться терпения и стоически переносить временные трудности. Но я решила не мириться с возрастными осложнениями и обратиться к народной медицине. В нашей семье все по женской линии лечились народными средствами. При обильных кровотечениях во время менструации мне помогал обычный отвар дубовой коры.

**2 чайные ложки коры дуба залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 6-8 часов, довести до кипения, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.**

Очень многие женщины обильно потеют в это время. Опять придет на помощь дубовая кора:

**200 г измельченной коры залить 2 л кипятка, настаивать в теплом месте 4 часа, а затем использовать настой для ванн, которые надо принимать через день, особенно летом.**

Уже много лет я пью желудевый кофе вместе с цикорием, потому что обычный мне нельзя, давление повышенное. Любую ранку, особенно на даче, можно быстрее залечить, если приложить размятый дубовый листочек.

**Надежда Васильевна, г. Херсон**

# КЛУМБА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

**Сегодня речь пойдет о растениях, которые благотворно влияют на работу органов дыхания. Они неприхотливы в уходе, не требуют дополнительных поливов и создают декоративный эффект.**

## БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Кустарник высотой 2,5 м с душистыми желтовато-белыми цветками. Цветет в мае — июле. Используют цветки, листья, кору и плоды. Оказывает отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное действие.

## ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см с зубчатыми листьями и длинными кистями мелких голубовато-лиловых цветков. Цветет в июне — августе. Используют верхушки стеблей с листьями и цветками. Оказывает болеутоляющее, противовоспалительное, отхаркивающее действие.

Выращивайте рассадой, на постоянное место высаживайте в августе.



## МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см с мелкими лиловато-розовыми цветками. Цветет в июне — августе. Используют цветущие верхушки и листья. Оказывает антисептическое, болеутоляющее, отхаркивающее и успокаивающее действие.

## ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Травянистое растение высотой до 50 см с мелкими розовыми, лиловыми и белыми цветками. Цветет с июля по сентябрь. Используют цветущие верхушки растения вместе с листьями. Оказывает бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее, общеукрепляющее действие.

## ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Многолетний полукустарник высотой 30-70 см с сине-фиолетовыми пахучими цветками. Цветет в июне — июле. Используют листья. Оказывает бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее, вяжущее, успокаивающее действие.

## ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение высотой до 35 см с белыми и лиловыми цветками. Цветет с мая по август. Используют соцветия и листья. Оказывает отхаркивающее, антисептическое, бактерицидное, очистительное действие.



## СОЛОДКА ГОЛАЯ

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м с перистыми листьями и беловато-фиолетовыми цветками. Цветет в июле — августе. Используют корни. Оказывает отхаркивающее, бактерицидное, противовоспалительное, обволакивающее, мягчительное, потогонное действие.

## ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см с одревесневающими побегами и нежно-голубыми или синими цветками. Цветет с июля по август. Используют цветущие верхушки. Оказывает антисептическое, отхаркивающее, спазмолитическое, успокоительное и обезболивающее действие.



## ГРАВИЛАТ

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см со светло-желтыми или красными цветками. Цветет с мая по август. Используют корни и листья. Оказывает антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, вяжущее действие.

## АЛТЕЙ РОЗОВЫЙ

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м с крупными беловатыми и нежно-розовыми цветками. Цветет с июня по сентябрь. Используют соцветия и листья. Оказывает отхаркивающее, бактерицидное, противовоспалительное, обезболивающее, мягчительное и обволакивающее действие.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

**Для примера предлагаем вам два простых рецепта из растений, которые вы будете выращивать.**

- Поместите в эмалированную посуду 1 ст. ложку цветков бузины, залейте стаканом горячей кипяченой воды. Закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут. Затем охладите, процедите. Оставшуюся массу отожмите. Полученный настой разбавьте кипяченой водой до первоначального объема — 200 мл. Приготовленный настой храните в прохладном месте не более 2 суток. Принимайте в теплом виде по 1 /3-1/2 стакана два-три раза вдень.
- Возьмите по 2 ч. ложки измельченного корня алтея и травы тимьяна, залейте стаканом холодной воды и настаивайте 2 часа. Затем кипятите 5 минут, процедите. Выпейте в течение дня в 3 приема.



Канада

## ПОЗДНИЕ РОДЫ — ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Женщины, решившиеся на поздние роды — в возрасте от 40 до 50 лет, — живут дольше.



К такому парадоксальному выводу пришли канадские ученые. Причиной этого, по мнению ученых, являются одни и те же гены, которые отвечают и за продолжительность жизни, и за способность к деторождению. И эти факторы важнее социальных условий и условий среды. Данные исследования свидетельствуют, что, если в роду у таких женщин были старородящие родственницы, это существенно увеличивает вероятность их долголетия. Но и это еще не все — родственники старородящих женщин по мужской линии также застрахованы от риска ранней смерти. Демограф Кен Смит считает, что женщины, которые родили ребенка в возрасте 45 лет и старше, продлевают свою жизнь как минимум на 15 лет. Медики утверждают, что число женщин, решающихся на поздние роды, в последние годы неуклонно растет, что, кстати, подтверждает и наша статистика. В Москве, например, в 2010 году рост числа родов у женщин старше 30 лет составил 44%, а у женщин старше 40 лет — на 3,3% по сравнению с 2004 годом. Увеличилось также и число повторных родов.

Россия

## БЕРЕГИТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ЛЕКАРСТВ!

Врачи бьют тревогу: в условиях кризиса многие больные начинают использовать для лечения не высокоэффективные препараты, а дешевые пустышки. По мнению руководителя Национального научно-практического общества скорой медицинской помощи профессора Верткина, серьезный вред организму может нанести использование дешевых безрецептурных лекарств, которые зачастую лишь устраняют симптомы, но не лечат саму болезнь. «Я не понимаю тех врачей, которые выписывают «лекарства подешевле», а не те, что помогают», — заявил Аркадий Верткин. Он также напомнил, что сегодня









для создания нового препарата требуется минимум 15 лет и почти 1 млрд. долларов. Естественно, стоят такие лекарства порой дорого, зато по своему лечебному эффекту они несравнимы с «дешевками». Впрочем, добавляет профессор Верткин, лечиться самому, без помощи врача, не стоит ни дорогими, ни тем более дешевыми лекарствами. А по статистике, за медицинской помощью при болезни обращаются лишь 13% населения.

Австралия

## ЗАСТЕНЧИВОСТЬ — ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Ученые из Университета Маккуори сообщают о том, что застенчивость подобна хроническому заболеванию. В новом исследовании они показали возможности терапии трудом для улучшения состояния таких людей. Застенчивость считается чрезвычайно серьезным явлениям, поскольку отражается на социальной стороне жизни человека. Она может перерасти даже в социальную фобию, и ею страдают почти 7 % населения мира. Такие люди некоммуникабельны, тихи, отзывчивы, одиноки, хотя и очень хотят подружиться с кем-то. Они чувствуют себя неуверенными, ненужными, боятся быть в центре внимания и быть подвергнутыми оскорблению или критике. Существуют и физиологические последствия фобии: тахикардия, повышенное потоотделение, нарушения сна, нервные тики, судороги. Никто не знает, откуда берется социальная фобия, однако отражается она на отношениях с близкими, коллегами и друзьями.

Турция

## ВМЕСТО БРИТВЫ — ЧАШКА ЧАЯ



Турецкие ученые выяснили, что употребление чая с мятой может помочь снизить избыточный рост волос у женщин. Эксперименты проводились на крысах. Экстракт мяты, как показали исследования, способен снизить уровень андрогенов (мужских половых гормонов) в организме грызунов. После эксперимента на грызунах ученые взялись за женщин с повышенным уровнем растительности. Снижение тестостерона у женщин, получавших чай с мятой, сопровождалось увеличением количества женских гормонов. Невероятно, но всего 2 чашки мятного чая в день помогают уменьшить рост волос в тех местах, где их у женщин не должно быть. Особенно это касается лица!

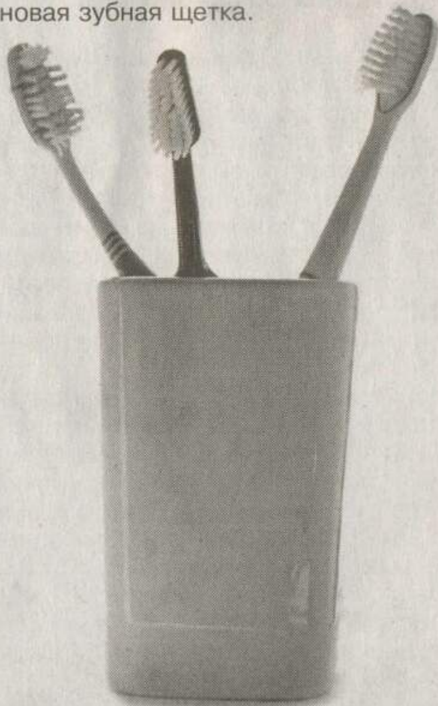
## ОХ УЖ ЭТИ ЛЕНИВЫЕ ФРАНЦУЗЫ

Французы признаны самой ленивой нацией—они проводят очень много времени в постели, сообщили ученые. Французы спят более 9 часов в сутки. Этот показатель выше, чем у неторопливых британцев. Притом сон британцев приблизительно на полчаса меньше, чем у французов. А вот японцы и корейцы являются самыми легкими на подъем. Они спят менее 8 часов в сутки. Интересно то, что французы проводят до 2 часов за обеденным столом. Этот показатель опять-таки опережает «достижения» британцев на полчаса, а мексиканцев — на целый час. Владелец одного из ресторанов Парижа признался, что французы очень медлительны, когда дело касается их любимых занятий, особенно еды и хорошего вина.

## ПЯТЬ СТОЛЕТИЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ

Первая зубная щетка из свиной щетины появилась в Китае около 1498 года. Вскоре торговцы завезли эти щетки в Европу, но щетина показалась европейцам слишком жесткой. Те, кто к этому времени уже чистил зубы, предпочли более мягкие щетки из конского волоса. Временами, правда, входили в моду другие материалы, например волосы барсука. Французский врач Пьер Фошар, считающийся отцом современной стоматологии, критически отзывался о щетках из конского волоса— они слишком мягки; но еще резче он критиковал ту значительную часть населения, которая вообще не обращала внимания на гигиену полости рта. Фошар рекомендовал ежедневно энергично протирать зубы и десны натуральной морской губкой.

Вскоре, после того как великий Пастер предположил, что многие болезни вызываются микробами, стоматолога поняли, что любые щетки из натуральной щетины долго удерживают влагу и потому представляют собой хорошую среду для размножения бактерий. Решение проблемы появилось только в XX веке. В1938 году фирма «Дюпон» начала выпуск нейлона, и в том же году американской публике была представлена первая нейлоновая зубная щетка.







## РЕПА — ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА

Столько раз читала своему внуку сказку про репку и ни разу раньше не задумывалась о том, почему же дед посадил именно репу, а не что-то другое. Только сейчас, на старости лет, я узнала, что репу на Руси знали задолго до картошки — она и на столе появлялась если не каждый день, то уж по очереди с кашей, да и от болячек разных людей при этом лечила успешно.

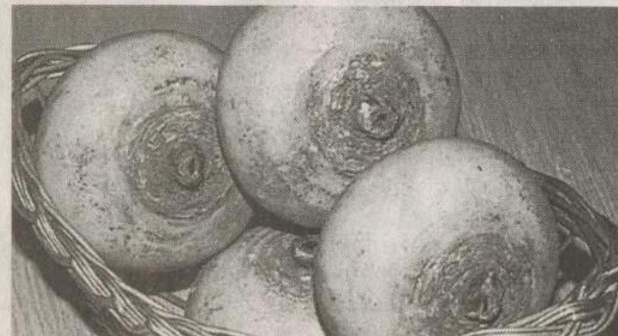
Из рецептов книжных я знала только то, что сок репы в смеси с другими соками — морковным и соком одуванчика помогает зубы и кости укреплять, но как-то все проверить это средство не удавалось — ленилась я сок выжимать из одуванчиков. Но зато недавно я купила книгу о репе и узнала много нового для себя. Мало того, что вкусные полезные рецепты для себя открыла и стала ими пользоваться на кухне, так еще и лекарство для себя отличное нашла.

Представьте себе, что с помощью репы я свою ангину вылечила — полоскала горло отваром и всего делов-то.

Репку очищала, резала на мелкие кусочки и брала 2 столовые ложки овоща. Заливала репку кипятком и варила на слабом огне 15 минут, потом оставляла остужаться и процеживала отвар. Теплым отваром я и лечила свое горло — полоскания делала 3 раза в день и заодно выпивала немного отвара, чтобы минеральными веществами организм снабдить и кашель уменьшить. Но самое поразительное то, что я такими же полосканиями смогла боль зубную снять.

Меня с больным зубом к врачу загнать очень сложно, я вечно тяну до последнего и испробую всегда все доступные средства, прежде чем до кабинета стоматолога дойду. Я уже точно знаю, что шалфейные полоскания мне совершенно не помогают и прикладывание чеснока к запястью тоже, хоть у меня подружки все время этими рецептами пользуются. Мои бедные больные зубы не хотят проходить от этого, а вот почему-то отвар репы им понравился. Я, конечно, несколько раз рот прополоскала, прежде чем у меня боль прошла, но важен сам факт. Видимо, что-то в репе действительно есть полезное для зубов, раз они даже болеть перестали.

Теперь я покупаю репку и зимой, и весной, чтобы витаминов побольше съесть и зубам помочь, да и в запасе всегда держу ее от простуды и все той же зубной боли. А что — очень удобно, и тебе пита-



ние полезное, и в то же время лекарство доступное. И готовить это лекарство легче легкого -нарезал, отварил, и готово. И если мне теперь доведется другим моим внукам снова читать сказку про репку, то я им и про пользу сразу рассказывать буду.

**Васильева Екатерина,**
**г. Сумы**



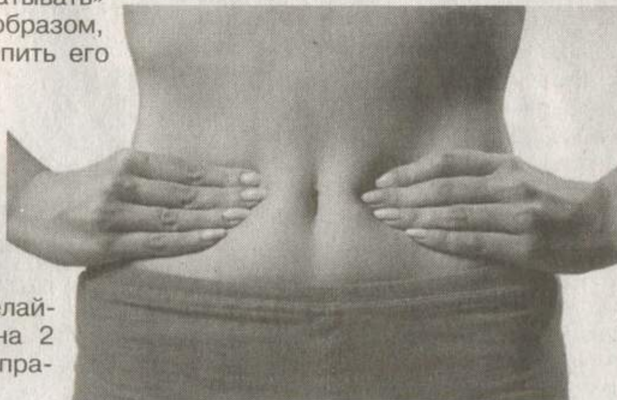
## ПОДДЕРЖИВАЕМ РАБОТУ ЖЕЛУДКА

Было время, когда я долго лечил свой желудок. Проблем было немало — изжога, тошнота, боли. Вылечился и стал принимать меры по поддержанию своих завоеваний. Хочу поделиться с читателями, каким образом я это делал. Я выбрал для себя специальный точечный массаж. Делать его нужно натощак или через два часа после еды.

**1.** Надавливайте пальцем на правое и левое нижние ребра, пройдитесь по всему ребру — от солнечного сплетения к бокам. По второму разу «обрабатывать» ребро следует таким образом, будто вы хотите подцепить его изнутри.

**2.** Найдите точку, которая располагается на 2 пальца влево от пупка. Нажимайте на нее тремя пальцами (указательным, средним и безымянным).

**3.** То же самое проделайте с точкой, которая на 2 пальца ниже пупка и справа от пупка.



**4.** Положите руки с двух сторон на талию четырьмя пальцами назад, а большими — вперед. Кончики пальцев должны находиться на расстоянии 2 см от позвоночника. При этом безымянные пальцы должны лежать на нижней границе ребер. Слегка сжимайте свое тело.

**5.** Нащупайте впадину, находящуюся ниже коленного сустава. Надавливайте на эти точку средним пальцем. Лучше воздействовать одновременно на правое и левое колено. Эта точка не только помогает наладить работу желудка, но и нервишки успокаивает. Это я прочувствовал — любое волнение и чрезмерное возбуждение можно очень быстро успокоить.

**6.** Найдите точки, расположенные на стыке между средним и указательным пальцами на обеих руках. Надавливайте так же, как и в первом упражнении.

Я не ленюсь, делаю этот минимассаж в день по несколько раз. Лучше поддерживать свой организм по мере возможностей, чем потом глотать пилюли.

**Владимир Коваленко,**
**г. Киев**





## СНЕГ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Не смотря на обещание зубных врачей вылечить зуб без боли, у меня до сих пор остался панический страх, который накатывает волной даже от одной мысли, что надо идти к стоматологу. Конечно, я преодолеваю в себе этот страх и иду лечить зубы. Но все еще бывает, что зубная боль прихватывает, и как всегда, ночью. Я знаю, как можно справиться с таким приступом.

Надо выйти на балкон, набрать снега в большой таз, занести его в ванную комнату и босыми ногами несколько минут потоптаться в тазу со снегом.

Если снега нет, можно набрать самой холодной воды из-под крана в ванну, столько, чтобы только ступни были покрыты холодной водой, и тоже «походить» несколько минут. Самое главное в этой процедуре — резкий холод. Он отвлекает боль от больного зуба так, что можно спокойно дожить до утра, а уж потом идти на прием к врачу, а не бежать среди ночи к дежурному стоматологу.

**Владимир Олегович,**
**г. Херсон**





## КАК ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Люди с пониженным давлением знают, чем опасны внезапные понижения давления: можно на ровном месте просто свалиться в обморок. Но поскольку признаки дурноты все-таки наступают не мгновенно, можно успеть кое-что предпринять, чтобы себе помочь. Меня недавно научили самому простому способу, при помощи которого можно довольно быстро и безболезненно повысить давление.

Надо размешать в стакане воды чайную ложку соли и выпить. Для этой же цели можно использовать кусочек соленой селедки или стакан огуречного рассола, если есть.

Действительно, логично — гипертоникам категорически запрещают употреблять все соленое. Значит, гипотоникам надо действовать от противного. Я понимаю, что соль — не панацея, но в критической обстановке она меня всегда выручает, как только я начинаю чувствовать, что давление ползет вниз. Даже если просто взять в рот немного обычной соли и рассосать, становится лучше.

**Валентина Леонидовна,**
**г. Кировоград**



## КОРИЦА ВМЕСТО ПЛАСТЫРЯ

С детства помню, как можно лечить маленькие ранки и порезы при помощи этой пряности. Помню, мама пекла печенье перед каким-то праздником, а я вертелась возле нее. Мама доверила мне почистить яблоко, а я тут же и порезала палец. Пока я собиралась залиться слезами от неудачи, обиды и боли одновременно, мама схватила со стола пакетик с молотой корицей и насыпала мне на раненый палец. Я от удивления и плакать перестала, и про боль забыла. Зато рецепт этот запомнила на всю жизнь.

Если вы нечаянно порезались, это чаще всего и случается на кухне, посыпьте ранку порошком корицы и сверху наложите обычную повязку из бинта.

Во-первых, благодаря бактерицидным свойствам корицы рана быстро заживет; во-вторых, бинтик не присохнет к ранке, и его легко можно будет поменять, не причиняя боли при перевязке.

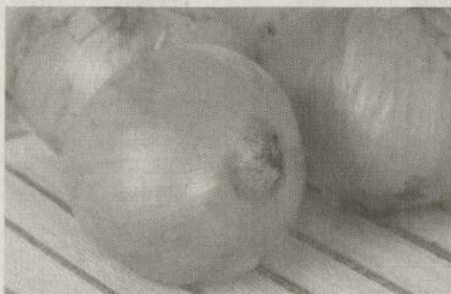
**Мария Анатольевна, г. Киев**





## ЛУК ОТ СИЛЬНОГО УШИБА

Недавно очень сильно упал во время гололеда и ушиб колено. Думал, дело мое совсем плохо: колено сразу распухло, отекло, появился синяк. Вечером пришла жена с работы и сразу же приготовила мне ком-



пресс из обычного репчатого лука. Я не стал сопротивляться, чтобы ее не огорчать, потому что был уверен, что лук в моем случае уж точно не поможет. Каково же было мое удивление утром после этого компресса отек спал, боль прошла, синяк, правда, остался на месте. После второго компресса на другой день даже неудобно было жаловаться, почти бесследно исчезли все симптомы, кроме синяка. Теперь точно знаю, что делать при ушибах.

Надо натереть репчатую луковицу среднего размера на терке, сложить кашицу в салфетку из трех слоев марли, приложить к месту ушиба, сверху покрыть специальной бумагой и перевязать. Оставить компресс часа на два-три.

Двух-трех компрессов достаточно, чтобы избавиться от всех последствий ушиба.

**Юрий Андрейченко, г. Одесса**



# НЕМНОГО ЭКЗОТИКИ

## КАЛАТЕЯ ШАФРАННАЯ

Многолетнее вечнозеленое растение с короткими вертикальными стеблями, на концах которых образуется розетка из листьев.

**Родина:** Бразилия.

**Листья:** длиной 15-20 см, овальные, темно-зеленые с пурпурным опенком и серыми выступающими жилками.

**Цветы:** в марте, на прямых цветоносах цветки с ярко-оранжевыми прицветниками.

**Местоположение:** легкая тень или полутень.

**Земля:** вересковая земля, торф и песок.

**Подкормка:** в апреля по сентябрь, каждые 15 дней.

**Влажность воздуха:** как только температура превысит 20оС, опрыскивайте растение мягкой водой.

**Полив:** начиная с апреля поливайте часто, но понемногу, чтобы субстрат был влажным. Зимой дайте поверхности субстрата высохнуть на 3 см, а потом поливайте.

**Пересадка:** в апреле, в чашу, если корни заполнили весь горшок.

**Особые требования:** не допускайте сквозняков и резкого перепада температуры.

**Размеры:** 40 см в высоту и ширину.

**Размножение:** после цветения, делением корневища на фрагменты.

**Срок жизни:** от 2 до 5 лет в горшке.

**Вредители и болезни:** красные паутинные клещики.

**Виды и сорта:** другие виды разводят из-за красивых листьев.

**Совет:** держите горшок весь год на влажном мелком гравии.



# БУГЕНВИЛЛИЯ

Кустарниковое вечнозеленое растение с колючими стеблями.



**Родина:** Бразилия.

**Листья:** длиной 5-8 см, овальные, с острым концом, ярко-зеленые с более светлой изнанкой.

**Цветы:** с мая по ноябрь, соцветия-кисти маленьких бело-желтых трубчатых цветков, окруженных красными, розовыми или сиреневыми прицветниками длиной 3-5 см.

**Местоположение:** на ярком, даже жарком солнце, берегите от сквозняков.

**Земля:** садовая земля, песок, торф и 20% удобрения на основе навоза и водорослей.

**Подкормка:** с апреля по сентябрь постоянно поливайте это растение-лакомку питательным раствором (1 колпачок удобрения на 10 л воды).

**Влажность воздуха:** опрыскивать бесполезно, если температура зимой не поднимается выше 15°С.

**Полив:** 1-2 раза в неделю в период роста, каждые 10-15 дней зимой в зависимости от температуры воздуха.

**Пересадка:** через месяц после покупки, потом каждый год в начале периода роста.

**Особые требования:** пребывание летом в саду на южной стороне у стены или на балконе удвоит количество цветов.

**Размеры:** в горшке до 3 м в высоту.

**Размножение:** черенками одревесневших верхушечных побегов без цветков, в августе-сентябре, в мини-тепличке без доступа воздуха, с использованием гормонов и с донным подогревом (22-25°С).

**Срок жизни:** в комнате 1 сезон, до 10 лет, если ваша бугенвиллия сможет зимовать на веранде.

**Вредители и болезни:** в сухое и жаркое время красные паутинные клещики. Тля, белокрылки.

**Виды и сорта:** бугенвиллии голая и замечательная (B. spectabilis) дали десятки гибридов.

**Совет:** после цветения обрежьте все побеги наполовину и сократите полив, чтобы заставить растение зацвести на следующий сезон.



# БРУГМАНСИЯ (ДАТУРА, ДУРМАН)

Вечнозеленый ветвистый кустарник. Ее еще называют «труба архангела».

**Родина:** Южная Америка.

**Листья:** длиной 15-30 см, яйцевидные, с четко обозначенными жилками.

**Цветы:** с весны до осени, изящно свисающие душистые воронки-граммофончики длиной 15-30 см, розовые, желтые, белые или оранжевые.

**Местоположение:** прямой солнечный свет.

**Земля:** садовая земля, торфяной субстрат и песок.

**Подкормка:** в период роста, каждые 3 недели, жидкое удобрение для томатов.

**Влажность воздуха:** если температура в комнате не выше 18°С, не опрыскивать.

**Полив:** с марта по октябрь 1 раз в неделю, каждые 10-15 дней в период покоя.

**Пересадка:** каждые 2 года, после цветения.

**Особые требования:** безжалостно обрезайте все ветки, на которых были цветки.

**Размеры:** в горшке до 2 м в высоту.

**Размножение:** с июля по октябрь, черенками, в мини-теплице, без доступа воздуха, при высокой температуре.

**Срок жизни:** в зимнем саду от 3 до 7 лет.

**Вредители и болезни:** клещи, белокрылки.

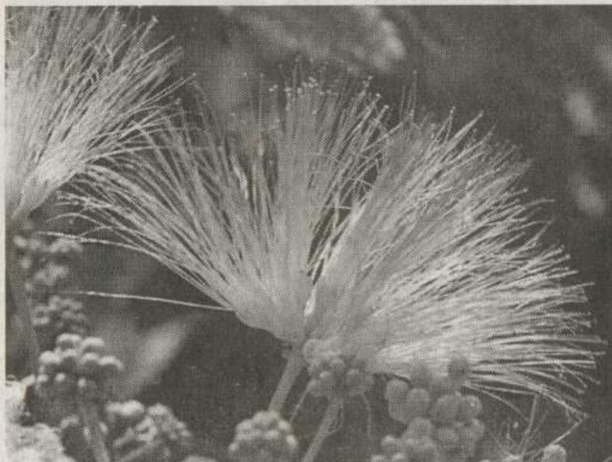
**Виды и сорта:** бругмансия ароматная — крупные белые цветы с очень сильным ароматом; бругмансия золотистая с желтыми цветами; у гибридов бругмансии белоснежной крупные простые и махровые цветы, белые, желтые или абрикосовые в зависимости от сорта; бругмансия кровавая с трубчатыми желто-оранжевыми воронками с красно-оранжевой каймой и прожилками.

**Совет:** это ядовитое растение держите подальше от детей.



# КАЛЛИАНДРА КРАСНОГОЛОВАЯ

Ветвистый, раскидистый вечнозеленый кустарник.



**Родина:** Бразилия, Боливия.

**Листья:** длиной 20-40 см, перистые, сложные, эллипсообразные, ярко-зеленые.

**Цветы:** шаровидные соцветия с многочисленными длинными гранатово-красными тычинками, похожи на помпоны. Цветет зимой, каждый «шар» держится не менее 2 месяцев.

**Местоположение:** максимально освещенное, веранда или большое окно. Земля: лиственный перегной, гумусная почва и крупный песок, смешанные в равных частях.

**Подкормка:** через 2 месяца после цветения, каждые 15 дней, удобрение для цветущих кустарников — до завязи новых бутонов.

**Влажность воздуха:** опрыскивайте растение каждый день и раз в месяц мойте душем, чтобы снять пыль.

**Полив:** каждые 6-8 дней. Между поливами дайте земляному кому немного подсохнуть.

**Пересадка:** каждые 2 года, весной.

**Особые требования:** растение надо регулярно подрезать, чтобы оно сохранило компактный и гармоничный силуэт.

**Размеры:** 1-2 м высотой в большом горшке.

**Размножение:** стеблевыми черенками, весной, в мини-тепличке, без доступа воздуха при температуре 25°С (сложно).

**Срок жизни:** от 2 до 10 лет.

**Вредители и болезни:** белокрылки.

**Виды и сорта:** у более выносливой каллиандры Твида пушистые листья и более мелкие цветки.

**Совет:** при каждой пересадке обрезайте стебли наполовину.



# КОЛОКОЛЬЧИК РАВНОЛИСТНЫЙ

Многолетник с тонкими хрупкими стелющимися или свисающими стеблями. Иногда его называют «жених и невеста».

**Родина:** Южная Европа.

**Листья:** длиной 4-6 см, округлые или овальные, зубчатые, зеленые с легким голубоватым оттенком.

**Цветы:** с мая по октябрь множество звездчатых широко открытых белых или голубых цветков. Если вы будете удалять увядшие цветы, то продлите время цветения.

**Местоположение:** яркий рассеянный свет.

**Земля:** субстрат для гераней.

**Подкормка:** каждые 2 недели, с апреля по август, разведенное удобрение для комнатных растений.

**Влажность воздуха:** если температура выше 16°С, опрыскивайте растение каждый день.

**Полив:** летом ежедневный, при 15-18 °С поливайте каждые 3 дня, ниже 15 °С - 1 раз в неделю.

**Пересадка:** сразу после покупки, в горшок диаметром 12-14 см. На следующий год в феврале, если корни заняли весь горшок.

**Особые требования:** хорошо смотрится в подвесных корзинках, предпочитает достаточно прохладный воздух (10-15°С).

**Размеры:** 20 см в высоту, 30 см в ширину.



**Размножение:** черенкованием молодых побегов в течение всего лета (легко).

**Срок жизни:** через 2-3 года стебли одревесневают, и растение хуже цветет.

**Вредители и болезни:** красные паутинные клещики.

**Виды и сорта:** «Альба» — с крупными белыми цветками, более устойчива, чем разновидность с голубыми цветками; колокольчик карпатский «Клипс» недолго живет в горшке, радуя нас ранней весной.

**Совет:** в феврале обрежьте стебли в 5 см от основания. Обрезанные стебли станут черенками.




# СКАЗОЧНАЯ СИЛА

**Из детских сказок знакома нам необыкновенная сила, которой наделены самые большие для нас деревья — дубы. Всегда, когда человеку требовалось восстановить силы, он шел к дубу. Неспроста искали и находили помощь у этого дерева: целебной силой обладают его кора, листья и даже желуди. Свежие листья способны залечить раны, отвар коры — остановить кровотечение, снять воспаление, а желуди не только кормят лесных обитателей, но и людям служат добрую службу.**

## ЛЕКАРСТВО ИЗ ЛЕСА

Всем известно, что если при расстройстве желудка выпить отвар из дубовой коры, становится сразу ;легче. Помню, в детстве не раз приходилось пить этот горький отвар, который мама заваривала, когда у нас, ребятишек, внезапно живот прихватывало. Не раз выручало меня



это нехитрое лекарство и в последующей жизни. А однажды я вылечился от начинающейся язвы желудка с его помощью. Я работал дорожным строителем, очень часто приходилось подолгу находиться вдали от города, в нехоженых местах, на вырубках просек и дорог. Желудок у меня частенько болел, но я не придавал значения. Однажды во время командировки приступ меня согнул в три погибели. Я не был готов к такому повороту событий, лекарств никаких с собой не было, даже анальгина ни у кого не нашлось. Дело было ранней весной, листва на деревьях только начинала распускаться. Наш прораб нарезал коры с молодых веток дуба, заварил их кипятком и велел мне пить отвар ;по несколько раз в день понемногу.

Постепенно боли прошли, и я сам стал готовить себе лекарство:

**1 столовую ложку измельченной коры молодого дуба залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по одной-две столовые ложки 3-4 раза в день до еды.**

За две недели я настолько вылечился, что и думать забыл о своем желудке. Домой приехал здоровым, и много лет не вспоминал о болезни. Много позже повторился приступ язвенной болезни, и я тогда рассказал врачу, как лечился в молодости. И снова стал лечиться отваром дубовой коры, несмотря на то, что доктор выписал мне много лекарств. Правда, кору я уже в аптеке покупал, потому что заготавливать ее надо только весной и только с молодых деревьев. И теперь, когда я в бане парюсь дубовым веником, испытываю особое чувство благодарности дубу: могучая сила в нем есть, это несомненно.

**Анатолий Меришниченко**
**Кировоградская обл.**

## ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ГОРЛО

Сколько раз меня выручали старинные народные рецепты, когда нужно было лечиться от ангины или других распространенных болезней, которые случаются несмотря ни на что. Больное горло, как известно, лучше всего лечить полосканиями. Для меня первое средство — дубовая кора.

**Столовую ложку измельченной коры дуба залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать долго — 3-4 часа, затем процедить и слегка подогретым отваром полоскать часто горло, можно разбавляя пополам теплой водой.**

Но лучше всего использовать отвары дубовой коры с другими целебными растениями. Я знаю несколько замечательных рецептов, которые не только горло вылечат, но и так укрепят десны, что никакой пародонтоз не будет страшен никогда.

**Взять поровну кору дуба, листья шалфея, цветки бузины, траву зверобоя. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день, любое воспаление быстро проходит, чтобы укрепить десны, курс полосканий продолжать в течение трех недель.**

При ангине хорошо помогает смесь из двух частей коры дуба и одной части липового цвета. Две столовые ложки смеси так же заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и использовать для полосканий. Хорошо использовать кору дуба в смеси с травой душицы, шалфея, корнем алтея, цветков малины. Такие полоскания снимают очень многие воспалительные процессы при фарингите, ларингите и других заболеваниях. Преимущество такого лечения налицо — никаких побочных действий и проявлений аллергического типа. Сама природа о нас позаботилась и дала незаменимые действенные лекарства. Сама так лечусь и всю свою семью лечу.

**Галина Геннадиевна**



# ЗАЩИТИ КОЖУ ОТ МОЛЛЮСКА



**Контагиозный моллюск — это хроническое вирусное заболевание, при котором на коже образуются очень характерные высыпания. Недуг весьма заразный, легко передается бытовым путем. А вот избавиться от него совсем не так просто, как хотелось бы.**

Вирус попадает в организм при непосредственном контакте с зараженными людьми или предметами. Это запросто может случиться во время поездки в общественном транспорте, при посещении бани, бассейна и т. д. Поэтому постарайтесь предпринять все меры, чтобы уберечься от зловредного моллюска.

## ИНФЕКЦИИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Раньше считалось, что подхватить контагиозный моллюск могут только дети (в первую очередь — дошкольного и младшего школьного возраста). И действительно: еще несколько лет назад от этого вирусного заболевания страдали в основном ребятишки. Это и понятно, ведь их иммунная система еще только развивается, и организм не всегда в состоянии противостоять заражению. Правда, сейчас и у большинства взрослых иммунный статус оставляет желать лучшего. Поэтому на настоящий момент можно с уверенностью сказать: они уязвимы перед моллюском ничуть не меньше маленьких пациентов. С той лишь разницей, что дети преимущественно заражаются во время подвижных игр, а взрослые — при половых контактах (что, конечно, не исключает и других вариантов).

## СИМПТОМЫ

Последствия инфицирования дают знать о себе в течение шести недель. За это время на лбу, носу, веках, животе, бедрах, лобке, промежности или наружных половых органах появляются безболезненные маленькие полусферические плотные узелки с перламутровой верхушкой. Иногда они бывают телесного, желтовато-розоватого, розово-оранжевого, матово-бледного цвета, иногда — полупрозрачные с блестящей поверхностью. При надавливании на узелок из него выделяется белесое творожистое содержимое, в котором, приглядевшись, можно обнаружить специфические округлые тельца, по форме напоминающие крошечных моллюсков (за такое сходство это инфекционное заболевание и получило свое название).

Если не предпринимать никаких мер, узелки могут существовать на протяжении месяцев и даже лет. А вирус в течение всего этого времени будет подтачивать иммунную систему со всеми вытекающими последствиями: могут обостриться хронические и появиться новые заболевания.

**Внимание!**

Если вы обнаружили на коже высыпания, но не уверены на 100 % в том, что это контагиозный моллюск, не предпринимайте самостоятельно никаких действий. Его можно спутать с доброкачественной или злокачественной опухолью кожи, и самолечение резко усугубит недуг. Словом, сомневаетесь — обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## ГИГИЕНА = ПРОФИЛАКТИКА

Учитывая легкость, с которой контагиозный моллюск может поселиться в коже, следует проявлять предельную осторожность при посещении общественных мест. Вы любите ходить в баню? Помните, порой достаточно один раз воспользоваться чужой мочалкой или веником, и через какое-то время вы заметите на теле маленький узелок. Предметы личной гигиены потому так и называются, что они предназначены для индивидуального использования. То же касается и одежды, особенно нижнего белья. Отнеситесь к этому серьезнее! И никогда не садитесь в банях и бассейнах на открытые поверхности. Кстати, о бассейнах. После заплыва вымойтесь под душем с антибактериальным мылом или гелем, а купальный костюм (плавки) и полотенце хорошенько выстирайте.

Вездесущий моллюск может поджидать вас также в спортивных

### НА ЗАМЕТКУ

Существует несколько тревожных симптомов, при наличии которых с высокой долей вероятности можно предположить, что контагиозному моллюску сопутствует СПИД. Будьте очень внимательны! Даже не думайте о самостоятельном лечении, немедленно отправляйтесь к врачу, который назначит обследование и подберет необходимые препараты, если:

- узелки располагаются преимущественно на лице, шее и волосистой части головы;
- многие узелки достигают значительных размеров или несколько маленьких сливаются в один.

Но даже если вы не обнаружили ни одного из перечисленных симптомов, радоваться, как говорится, рано. Контагиозный моллюск — маркер многих заболеваний, передающихся половым путем. Поэтому, если вы заболели, имеет смысл сдать анализы на наличие возбудителей основных половых инфекций.

залах и клубах. Занимаясь на тренажерах, очень легко случайно повредить узелок, который, лопнув, выпустит вирус наружу. Сперва он распространится по телу, а потом попадет и на тренажеры. Не пренебрегайте элементарными мерами предосторожности! Идете в тренажерный зал — возьмите с собой влажные гигиенические салфетки, дезинфицирующее средство, да, в конце концов, обычный спирт и хорошенько обработайте части тренажера, к которым будете прикасаться. Не надо стесняться окружающих, лучше привлекать внимание своей аккуратностью, чем больной кожей. После тренировки обязательно примите душ, чтобы вместе с потом и пылью смыть попавшую на кожу инфекцию.

Да, так как вирус передается и половым путем, помните о средствах барьерной контрацепции. Речь в первую очередь о презервативах: в состав их смазки обычно входят и компоненты, защищающие от некоторых инфекционных заболеваний.

## ЛИНИЯ ОБОРОНЫ №1

Уже, наверное, в сотый раз приходится вновь поднимать эту навязшую на зубах тему: граждане, постоянно и тщательно укрепляйте иммунитет всеми способами, о которых вы не раз читали. Напомню вкратце, какие требуются меры.

**1.** По утрам обливайтесь водой комнатной температуры (постепенно температуру можно снижать — смотрите по ощущениям).

**2.** Ежедневно начинайте завтрак со стакана свежеотжатого сока апельсина, яблока или моркови.

**3.** Включите в рацион как можно больше фруктов и овощей, содержащих витамин С (цитрусовые, черная смородина, белокочанная капуста и т. п.).

**4.** Каждый вечер перед сном обязательно гуляйте на свежем воздухе хотя бы полчаса.

**5.** Периодически, 4-5 раз в год, принимайте по 7-10 дней любой растительный иммуностимулятор (например, настойку эхинацеи пурпурной).



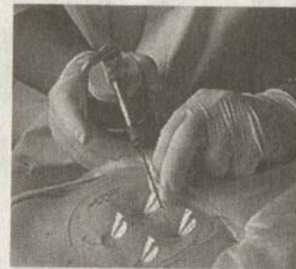


Советов по укреплению иммунитета можно дать много, все они тут не поместятся, так что не ограничивайте свою фантазию этим списком.

## АРСЕНАЛ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Для борьбы с контагиозным моллюском можно воспользоваться антивирусными мазями: подойдет любое средство, эффективное против герпеса. Оно вдобавок способствует скорейшему заживлению образовавшейся ранки. При обширном поражении кожу также облучают ультрафиолетом.

В некоторых случаях (если болезнь зашла далеко) может потребоваться обработка пораженных участков кожи жидким азотом в условиях стационара. Но это, увы, не всегда дает желаемый результат. Дело в том, что вирус может сохраняться



под кожей. Тогда узелки прижигают лазером или жидким азотом в сочетании с плазменным коагулятором. Одной процедуры достаточно, чтобы уничтожить и внешние, и скрытые проявления болезни.

## САМ СЕБЕ ХИРУРГ

От инфекции нередко можно избавиться самостоятельно. Если вы обнаружили на поверхности кожи контагиозного моллюска, попробуйте удалить его самостоятельно с помощью пинцета. Сделать это несложно, процедура почти безболезненная.

Сперва необходимо стерилизовать инструменты: иголку и небольшой пинцет. Для этого их можно прокипятить, протереть спиртом или подержать несколько секунд в пламени свечи.

Теперь хорошенько протрите кожу в области узелка стерильной ваткой, смоченной аптечной спиртовой настойкой календулы. Острием иголки аккуратно подцепите кожу сбоку от узелка и слегка оттяните ее вверх. Затем ухватите узелок пинцетом у основания и выдавите содержимое. После процедуры снова обработайте ранку стерильной ваткой, смоченной аптечной спиртовой настойкой календулы.

В течение последующих трех дней не мочите этот участок кожи и обрабатывайте его настойкой йода. Через три дня на месте моллюска образуется корочка. Теперь больное место пять-шесть раз в день нужно смазывать противовирусной мазью, например оксолиновой, вплоть до полного выздоровления. Вместо нее можно использовать сок, выжатый из свежих листьев черемухи.

Не стоит забывать, что после проведенной процедуры новые узелки могут появляться еще в течение двух-трех месяцев. Их тоже нужно удалить так, как указано выше.

# КАПРИЗЫ ПОГОДЫ И ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Все мы наслышаны о том, что жара опасна для сердечников, а смог — для астматиков. Но обладателям крепкого здоровья тоже стоит побаиваться погодных аномалий. Причём далеко не только этих двух...**



## ПОВЫШЕННАЯ ВЛАЖНОСТЬ

**Чем грозит: ушными инфекциями и подагрой.**

Пока мы изнываем от засухи, говорить об опасности влажного воздуха как-то смешно. Но, поверьте, инфекции мягких тканей и гангрена — которые во влажном климате возникают гораздо чаще, чем в сухом — это отнюдь не повод для смеха, а иногда и прямая дорога на тот свет. Дело в том, что сочетание высокой температуры и повышенной влажности создаёт идеальную среду для размножения бактерий, а вот всевозможные раны, наоборот, в таких условиях заживают тяжелей. В результате, при отсутствии интенсивного лечения и нужных лекарств, в любой тропической стране можно умереть даже от нетяжёлой травмы: организм просто не справится с наступающей инфекцией, и человек погибнет от заражения крови. Городским жителям такой печальный исход, конечно, вряд ли грозит, однако инфекции — даже не смертельные — всё равно дело очень неприятное. Из-за влаги легче и быстрее развиваются различные ушные заболевания, в том числе отит — воспаление уха. Как показало исследование оманских врачей, у жителей влажных регионов этот недуг возникает в два раза чаще, чем в среднем по миру, и к тому же влажная среда способствуют более частым и интенсивным приступам подагры.

В общем, когда сухо — плохо, а когда мокро — тоже нехорошо.





## ЗАТЯЖНАЯ ЖАРА

**Чем грозит: депрессией и суицидом.**

Никто не сомневался в том, что жара для здоровья вредна во всех смыслах. Но в основном все жалуются на её физическое воздействие: мол, голова болит, ноги еле передвигаются, сердце пошаливает и т.п. А вот сотрудники Британского института психиатрии задумались о влиянии высокой температуры на здоровье ментальное. Оказалось, что аномальная жара вредит не только телу, но и голове и в жаркие дни число депрессий и даже суицидов резко растёт. Так, после того как среднесуточная температура переваливает за +18, количество самоубийств увеличивается на 20%. Причём, как отмечают врачи, заметная часть таких случаев связана с лёгким алкогольным опьянением. Стремясь охладиться или справиться с вялостью и хандрой, многие не замечают, как начинают злоупотреблять — а это только ускоряет путь к неминуемой депрессии и другим нарушениям психики.

## ЧАСТЫЕ ГРОЗЫ

**Чем грозит: головными болями и приступами аллергии.**

Резкое изменение атмосферного давления, которое предшествует грозе, зачастую вызывает головные боли и слабость. Причём подвержены такому воздействию даже абсолютно здоровые люди, а не только «ходячие барометры» или, проще говоря, метеозависимые больные. По данным Королевского колледжа Лондона (Британия), снижение внешнего давления заставляет клетки мозга резко перестраиваться на другой режим взаимодействия, и это в свою очередь провоцирует боль. Приступы могут сопровождаться нарушением внимания, снижением концентрации, ухудшением координации движений и т.п. Но особенно неприятен период перед грозой для аллергиков и астматиков. Сильный ветер поднимает и распространяет аллергенную пыльцу и, кроме того, «дробит» её на более мелкие частицы, которые проще проникают в носоглотку и лёгкие. Радость одна: в скором времени дождь прибьёт пыльцу обратно к асфальту, хотя останется она там, конечно, ненадолго.

## ОБИЛЬНЫЕ ДОЖДИ

**Чем грозит: кишечной инфекцией и... чумой.**

Помните о связи между влажностью и инфекциями? Дождь — это влага, поэтому в странах с дождливым климатом зараза также распространяется и приживается быстрей, причём речь идёт даже о самых «экзотических» болезнях. Взять, например... чуму. Казалось бы, этот недуг человечество победило много лет назад, однако периодически вспышки случаются даже в таких передовых государствах, как Америка. Причём, по данным исследования Университета Нью Мехико, наибольшее число случаев болезни приходится на дождливые годы и влажные территории. И дело даже не в особенностях вируса, а в «предпочтениях» его главных носителей —

блох. Эти насекомые активно размножаются и отлично живут в дождливую погоду и, соответственно, дают, где разгуляться, опасной заразе. Другой влаголюбивый «вредитель» — это бактерия кишечной палочки (E. coli). Подхватить её можно, скажем, искупавшись в загрязнённом пруду, но, как отмечают исследователи из Колледжа Святой Троицы в Дублине, особенно часты случаи заболевания после дождя. Объяснить зависимость врачи не взялись, но факт остаётся фактом: даже льющаяся с неба вода может содержать опасную инфекцию.

## СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР

**Чем грозит: стрессом и мигренью.**

В разгар нынешней летней жары все мы только и мечтаем о прохладном ветерке; но всё, как говорится, хорошо в меру. Сильный ветер наш организм воспринимает как сигнал потенциальной опасности и поэтому реагирует по принципу «дерись или беги». Сердцебиение учащается, мелкая мускулатура приходит в тонус, вы даже можете ощутить эмоциональное возбуждение — так как тело готовится к возможной атаке. Но это ещё не всё. По данным английских физиологов, ветреная погода может спровоцировать сужение или отёк кровеносных сосудов мозга, что чревато сильными приступами мигрени. Их канадские коллеги подсчитали: хроническая мигрень в два раза чаще обостряется именно в ветреные дни.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ХОЛОДА

**Чем грозит: инфарктами, инсультами и, конечно, простудой.**

Если вы с грустью вспоминаете морозную зиму-2009, подумайте о том, что для многих она закончилась... инфарктом. Несмотря на то, что всплеск сердечнососудистых проблем врачи традиционно ожидают в жару, именно мороз чаще всего приводит к таким печальным последствиям. Способствуют этому сразу несколько факторов. Во-первых, многие привыкли согреваться таким «народным», хотя и небезопасным средством, как алкоголь. Во-вторых, «приняв на грудь», мы с удовольствием берёмся за всевозможные зимние забавы: строительство снежных крепостей, перестрелки снежками, катания с горок и т.п. Ну а в-третьих, на холоде кровеносные сосуды неизбежно сужаются, что усиливает кровоток, повышает нагрузку на сердце и ведёт к росту артериального давления. Печальный итог — инфаркты, аритмии и другие серьёзные сердечные неполадки. Кстати, даже если вы не злоупотребляете спиртным и не увлекаетесь зимними видами спорта, при слабом сердце холод всё равно противопоказан. Ведь, чтобы поддерживать температуру тела на должном уровне, сердцу приходится работать в усиленном режиме, а это также может вызвать инфаркт. При этом кровь от холода неизбежно густеет, то есть риск различного вида тромбозов тоже растёт.



# ОСТОРОЖНО, БАБУШКА



**С какого возраста вы готовы считать свое чадо взрослым? Большинство матерей ответят: «никогда!» и будут правы: ведь наше дитя на всю жизнь остается для нас ребенком. Но и неправы: для других-то он должен стать взрослым, тем более — для собственных детей.**

**1. Родители должны всегда слушать бабушек, потому что у тех больше опыта.** В этом есть доля правды. Но бабушки растили и воспитывали своих детей 20, а то и 30 лет назад. Тогда все было другим, начиная с отсутствия памперсов и заканчивая весьма ограниченным набором литературы по уходу за ребенком.

И хоть для многих пожилых людей то время кажется более правильным (что не удивительно, ведь тогда они были молоды и счастливы), оно прошло. А их внукам предстоит расти в современном мире.

И еще один важный момент. Бабушка, когда была мамой, воспитывала, положим, тихую и медлительную Свету. А это совсем не то же самое, что растить, например, ее активного и веселого сыночка Андрюшку. Если применить прежний опыт по отношению к совсем другому ребенку, то можно наломать дров: те педагогические приемы, которые срабатывали с одним ребенком 20 лет назад, скорее всего, сейчас дадут непредсказуемый результат с другим.

**ВЫВОД.**

Бабушкам нужно помнить: их опыт важен, но не всегда применим к другому времени и к другому ребенку. Необходимо учитывать особенности современного мира и характера малыша, а уж с этим его родители справятся.

**2. Родители безответственны и инфантильны, поэтому их всегда надо контролировать и поучать.** Большинство бабушек поступают так вовсе не из желания проявить власть или показать своим выросшим детям, «кто в доме главный». Многими движут тревога за внуков, беспокойство и привычка отвечать за все, что происходит вокруг. Но если всякий раз принимать решения за детей — родителей внуков, те никогда не научатся самостоятельности. Вот как им быть, если вдруг что-то случится с кем-то из старших? И каким авторитетом будут пользоваться родители в глазах собственных детей, если они не способны решить ни одной проблемы?

Бабушка — это помощь, мудрость, любовь, совет, когда его просят, но она не должна заменять ребенку родителей. Иначе она лишает своих детей возможности быть родителями, а внуки остаются без бабушки.

**ВЫВОД.**

Вопрос власти в семье — непростой. Но поскольку перед обществом, государством и законом ответственность за детей несут их родители, следует признать за ними право на окончательное решение по тому или иному вопросу, касающемуся воспитательного процесса.

**3. Родители всегда заняты больше своими делами, поэтому стоит забрать у них детей, пока те не подрастут.** Эта мысль посещает головы не только многих бабушек, но и родителей. Ведь удается сразу убить двух зайцев: и бабушки могут реализовать накопленный опыт, и родители продолжают строить свою жизнь и карьеру без помех. Но ребенку все равно нужна мама — и в раннем младенчестве, и в подростковом возрасте. И папа ему тоже нужен, причем желательно каждый день. К бабушке хорошо сходить в гости: полакомиться пирожками или провести у нее в деревне пару летних месяцев.

Но мама, появляющаяся только по выходным, это почти трагедия.

Во-первых, бабушка осознает, что воспитывает не свое дитя. Значит, на ней лежит большая ответственность, и она может начать относиться к ребенку строже и требовательнее, чтобы не обмануть ожидания родителей. Во-вторых, ребенок все равно будет скучать по родителям и проситься к ним, вызывая у замотанной бабушки ревность, что тоже на нем отразится. В-третьих, воспитывать ребенка бабушка будет по одним правилам, а родители в редкие выходные — по другим. И как ему тут разобраться, «что такое хорошо, а что такое плохо»?

**ВЫВОД.**

Взрослые люди вполне могут выстроить свою жизнь так, чтобы у них оставалось время на работу, учебу и собственных детей.

**4. Родителей нужно чаще критиковать, от этого они будут только лучше.** Критикуя, вы отправляете другому человеку послание: «Ты глуп, недальновиден, ты не можешь, ты недостаточно хорош!» В результате может возникнуть неуверенность в себе, неспособность справляться с самыми разными ситуациями, нежелание хоть что-либо сделать. Критика создает у человека ощущение раздражения и недовольства собой, которое невозможно долго носить в себе, и потому он неизбежно выплеснет его на домочадцев.

А как чувствуют себя внуки, слушая бесконечные критические замечания в адрес родителей? С одной стороны, они чувствуют раздражение и злость на бабушек, потому что маму и папу они любят и им неприятно, когда их обижают. С другой — они переживают: неужели их мама и папа настолько плохи, что их постоянно ругают? Ведь рассудить, кто прав, а кто виноват, ребенок часто не в состоянии.

**ВЫВОД.**

Бабушкам важно понять, если они чаще будут говорить своим детям: «Ты справишься, дочка, ты же у меня такая умница!» или «Я бы поступила по-другому, сын, но ты взрослый, тебе решать!», то с большой степенью вероятности они чаще будут слышать: «Я тебе так благодарна, мама!» или «У меня есть идеи, но мне нужен твой мудрый совет». И тогда каждый почувствует себя хорошим, любимым, признанным.


# ПИЩА ТРЕЗВОСТИ

Существуют разные мнения по поводу алкоголизма, одни считают его болезнью, другие вредной привычкой, но, чем бы не являлось это пагубное пристрастие, факт остается фактом. Основная проблема успешного избавления от тяги к алкоголю — желания самого пьющего влиться в ряды трезвенников и поклонников трезвого образа жизни. Что же делать если этого желания не наблюдается! При помощи традиционных, народных методов с использованием растительных средств можно достаточно надежно отбить у человека влечение к алкоголю.



**2 ст.л. измельченных корней и корневищ копытня залить двумя стаканами холодной воды. Кипятить на очень малом огне, под закрытой крышкой, в эмалированной посуде — 30 минут. Процедить, корни выбросить.**

Полученный отвар разделить на 4 равные части. Принимать по одной части 4 раза в день за час до еды.

Данный рецепт не вызывает у пьющего ни рвоты, ни тошноты. Ежедневно будет уменьшаться тяга к спиртному. Дай Бог всем здоровья и трезвой жизни.

Желающим могу выслать хорошие, выращенные кусты копытня европейского, сразу пригодные для приготовления лекарства от алкоголя.

Обращающихся посменно — просьба вкладывать конверт с обратным адресом и свой номер телефона.

**Мой адрес:**
**Кононенко**
**Лилия Владимировна**
**ул. Нижняя новоселовка, 7**
**с. Соколово**
**Змиевской р-н**
**Харьковская обл.**
**инд. 63420**
**тел. 095-60-31-239;**
**067-271-45-61**

ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА — ПОМОЧЬ ЕМУ САМОМУ БОРОТЬСЯ С НЕДУГАМИ



**Медицинский Центр**
**Юрия Иванова «Легенда Тибета»**

**Наш центр предлагает уникальную методику диагностики всего организма и последующие лечение. Основанное на сборах тибетских трав.**

- Онкология легких, крови, желудка.
- Предраковые фиброма, миома, киста, карценома, полипы, фиброзно-кистозная мастопатия.
- Солевые заболевания (атеросклероз, кардиосклероз, гипертония, артриты, колиты).
- Болезни почек (пиелонефрит, цистит, гломерунонефрит)
- Болезни сердца (мерцательная аритмия, тахикардия, инфаркт)
- Заболевания печени (гепатит А,В,С, цирроз)
- Болезни поджелудочной железы (диабет, панкреатит)
- Легочные заболевания (туберкулез, астма, плеврит, зоб).
- Заболевания кожи: экзема, псориаз.
- Заболевания нервной системы, в т.ч. эпилепсия.
- Онкология, в т.ч. рак груди.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

- **ОЛА** — противоопухолевая мазь.

**Применение:** опухоли молочной и щитовидной желез, воспаление лимфоузлов, киста, псориаз, лишай, тромбофлибит.

- **ЖИВИЦА** — обезболивающая, бактерицидная и ранозаживляющая мазь.

**Приминение:** пролежни, ожоги бытовые и солнечные, панариций, рожа, фурункулы, свищи, мокрая экзема, геморрой, язвы и трещины прямой кишки, эрозия шейки матки и др.

- **ТИБЕТ 17** — иммунномодулятор
- **ЖИДКОСТЬ КАРЧАУЛИ** — безболезненное удаление родинок, папиллом, бородавок без побочных процессов и рецидивов.

**Прием и консультации по адресу:**
**г. Днепропетровск, ул. Комсомольская, 29оф. 2**
**тел.: (056) 785-13-03, 31-85-66, (067) 560-12-66, (067) 281-40-96.**

**Прием ведет врач-фитотерапевт**
**Юрий Иванов**

Лиц. МОЗУ N 216214 от 05.12.2002г.




99016




99010




99021




99011


Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006

Тел.: (0522) 24-49-22




Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.:8(057)717-51-85.

Заказ 8158 Тираж 8 000 экз.